GARY CHAPMAN

# Speranțe pentru cei despărțiți

FAMILIA LA CURTEA VECHE

6

Curtea veche

Căsniciile aparent destrămate pot fi salvate. Acesta este mesajul pe care dr. Chapman, un reputat consilier matrimonial, ni-l transmite prin această carte.

Separarea de partener te plasează într-un cadru în care poți să înveți să te redescoperi atît pe tine cît și pe partenerul tău. Despărțirea nu este neapărat începutul sfîrșitului. Ea poate să fie un nou început!

Autorul are mai multe sugestii: întîlnirile pe timpul despărțirii, relația cu copiii tăi în această perioadă și modalitățile de a-ți îmbunătăți tehnicile de comunicare. De asemenea, este susținută ideea că despărțirea poate fi uneori o acțiune necesară — chiar o dovadă a iubirii.

Această lucrare practică este ideală pentru cei care sînt separați de partenerii lor sau intenționează să se despartă. Despărțirea poate fi urmată de o căsnicie fericită, împlinită. Această carte îți arată cum.

ISBN 973-8120-66-7

Familia
LA CURTEA VECHE

1. GARY CHAPMAN, ROSS CAMPBELL
**Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor**

2. ZIG ZIGLAR
**Secretul căsniciei fericite**

3. Dr. SPENCER JOHNSON
**Mamă la minut**

4. Dr. SPENCER JOHNSON
**Tată la minut**

5. ALLAN PEASE & BARBARA PEASE
**De ce bărbații se uită la meci și femeile se uită în oglindă**

Dr. GARY CHAPMAN are o bogată activitate în domeniul educației creștine. Este cunoscut în SUA mai ales prin seminariile pe probleme de familie pe care le conduce în întreaga țară. În activitatea sa de consilier matrimonial, dr. Chapman îndrumă permanent cupluri căsătorite. Este autorul cărților de succes *Toward a Growing Marriage* (*Spre o căsnicie înfloritoare*), *Hope for the Separated* (*Speranțe pentru cei despărțiți*) și *Building Revolutionships* (*Cum se construiesc relațiile interumane*).

Marele succes îl cunoaște cu seria *The Five Love Languages*, editată în numeroase ediții, inclusiv pe casete audio și video. Prima carte, cu titlu omonim, din această serie a apărut și în traducere românească (cu titlul *Cele cinci limbaje ale iubirii*) la editura Curtea Veche în cursul anului 2001, după care a urmat volumul *The Five Love Languages for Children* (*Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*) realizat împreună cu reputatul psihiatru Ross Campbell, publicat de asemenea de editura Curtea Veche în 2001.

GARY CHAPMAN

# SPERANȚE
## pentru cei despărțiți

Traducere de
SABINA DORNEANU

Curtea Veche

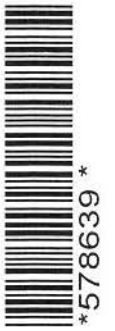
BUCUREȘTI, 2001

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale**
CHAPMAN, GARY
**Speranțe pentru cei despărțiți** / Gary Chapman; trad.: Sabina Dorneanu
București: Curtea Veche Publishing, 2001
140 p.; 20 cm (Familia la Curtea Veche; 6)
Tit. orig. (eng): Hope for the Separated
ISBN 973-8120-66-7

I. Dorneanu, Sabina (trad.)

159.922.1

159.9
C 39




Coperta colecției de DAN STANCIU

GARY CHAPMAN
*HOPE FOR THE SEPARATED*
Copyright © 1996 by Moody Bible Institute of Chicago

© Curtea Veche Publishing, 2001
pentru prezenta versiune românească

ISBN 973-8120-66-7

BIBLIOTECA
PANAIT ISTRATI
BRĂILA

Editor: GR. ARSENE

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (01)222.57.26, (01)222.47.65
internet: www.curteaveche.ro
e-mail: arsene@rnc.ro

578639 IM

*Pentru nenumăratele cupluri*
*care, suferind din cauza despărțirii,*
*au acceptat provocarea împăcării*
*și mi-au permis să vorbesc*
*despre eforturile lor*

## *Mulțumiri*

*Mă declar profund îndatorat tuturor celor care, despărțiți fiind de partenerii lor, mi-au împărtășit din lupta lor. Odată scăpați de calvarul sentimentelor contradictorii de iubire și ură, resemnare și suferință, mînie și îngrijorare, mulți dintre ei au urmat calea nobilă a împăcării. Nu toți au reușit acest lucru, dar experiența i-a maturizat pe toți. I-am urmărit cum se străduiau să facă față eșecului în mod responsabil și să privească viitorul cu încredere. Exemplul lor mi-a dat curajul necesar ca să scriu această carte, a cărei intenție este tocmai aceea de a arăta calea către speranță.*

*Adresez sincere mulțumiri lui Debbie Barr Stewart și Triciei Kube, care mi-au oferit ajutor în culegerea și redactarea manuscrisului.*

# Introducere

*„Avem o problemă", mi-a spus un prieten la telefon. „Sora soției mele ne-a spus că soțul ei a părăsit-o și că cere divorțul. Sînt sigur că îmi va cere sfatul și nu prea știu ce să-i spun. Ar trebui oare să nu accepte divorțul? Cum s-o ajutăm? Ce să-i spunem? Niciodată în familia noastră nu s-a mai întîmplat așa ceva!"*

*Am pus cîteva întrebări, i-am dat cîteva sfaturi și m-am întors la studiul meu convins că această carte trebuie scrisă.*

*Mii de oameni căsătoriți s-au despărțit anul trecut. Sînt sigur că mulți dintre ei ar vrea, în mod sincer, să știe „Ce ar trebui să fac, creștin fiind?" Cartea de față încearcă să răspundă la această întrebare. Ea nu conține răspunsuri simple sau formule rigide. Nu există un tratament ușor pentru o căsnicie atît de bolnavă încît a ajuns în pragul despărțirii. Dar pentru voi, cei care căutați într-adevăr ajutor, chiar dacă pastila e „greu de înghițit", citiți mai departe. Șansele de a vă reveni sînt mari.*

*Am încercat să ofer răspunsuri practice, creștinești, într-un limbaj accesibil tuturor, pentru preoți, consilieri laici și pentru rudele care vor să-i ajute pe cei aflați în suferința cauzată de despărțire. Au fost scrise multe cărți utile pe tema divorțului, dar nici una, după părerea mea, nu tratează în mod adecvat durerea cuiva care s-a despărțit de partenerul său.*

*Nu trebuie să presupunem că despărțirea duce întotdeauna la divorț. Ea poate la fel de bine să conducă la un mariaj mai viguros, mai înfloritor, mai matur. Cei implicați direct sînt cei care trebuie să hotărască rezultatul despărțirii. În cartea de față vrem*

578639
BIBLIOTECA
PANAIT ISTRATI
BRĂILA

*să privim în mod realist ambele alternative. Separarea nu este permanentă. Este un moment de tranziție care se sfîrșește fie prin înviere, fie prin pieire. În oricare dintre cazuri, trebuie să exploatăm la maximum potențialul acestui eveniment.*

*Îndrumările care se găsesc la sfîrșitul fiecărui capitol vă vor ajuta să faceți pași concreți în direcția încorporării ideilor respective în viața voastră. Valoarea supremă nu constă în înțelegerea ci în aplicarea adevărului. Un înțelept din vechime a spus odată: „O călătorie de o mie de mile începe cu un pas".*

*Eu sper ca această carte să vă ajute să faceți acel pas.*

# 1

# Ce s-a întîmplat cu visul nostru?

A te despărți sau a nu te despărți, aceasta era întrebarea. Acestei întrebări i s-a răspuns odată ce unul dintre voi a părăsit locuința și s-a mutat separat. Poate că hainele și obiectele personale nu au fost încă mutate, dar ați început să locuiți separat. *Despărțiți*. Doar la auzul acestui cuvînt vi se strînge inima și probabil că îl detestați, dar sînteți despărțiți. Ați putea foarte bine să o spuneți: „M-am despărțit."

Despărțirea nu înseamnă moarte, dar este, mai mult ca sigur, „valea umbrelor morții" (*Psalmii* 24, 4)[1]. E atît de asemănătoare morții încît resimți aceeași durere și mîhnire pe care le simt cei ce încredințează morții pe cineva iubit. Dar umbra morții nu trebuie confundată cu moartea însăși. Despărțirea poate fi valea reînvierii, iar durerea pe care o simțiți poate fi chinul facerii care va da din nou naștere căsniciei voastre. Pe de altă parte, despărțirea poate fi începutul sfîrșitului. Fructul despărțirii voastre va fi decis de ceea ce tu și partenerul tău veți spune și veți face în următoarele săptămîni și luni.

Într-un anume sens, despărțirea necesită terapie intensivă, foarte asemănătoare celei administrate celor aflați într-o stare fizică foarte gravă. Starea căsniciei voastre este

[1] În această carte, citatele biblice sînt preluate din *Biblia sau Sfînta Scriptură* tipărită de Editura Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1975. (*N. ed.*)

„critică". Lucrurile pot lua o altă întorsătură în orice moment. Tratamentul adecvat este esențial, și acesta este scopul cărții de față. S-ar putea să aveți nevoie de un chirurg. Aceasta înseamnă că va trebui să apelați la serviciile unui consilier sau ale unui preot. Ceea ce veți face în următoarele săptămîni va precumpăni asupra calității vieții voastre în anii ce vor veni. Fiți siguri că Dumnezeu veghează asupra celor ce se vor întîmpla. Puteți conta pe El pentru un ajutor supranatural.

Despărțirea nu-i momentul în care să capitulați. Bătălia pentru unitate conjugală nu e încheiată pînă cînd certificatul de deces al acesteia nu e semnat. În majoritatea statelor aveți șase pînă la douăsprezece luni în care să purtați război împotriva inamicului căsniciei voastre. Visurile și speranțele pe care le împărtășeați atunci cînd v-ați căsătorit merită încă să fie apărate. V-ați căsătorit pentru că vă iubeați (sau pentru că așa credeați atunci). Visați la căsnicia perfectă în care fiecare să-l facă pe celălalt extrem de fericit. Ce s-a întîmplat cu acel vis? Ce n-a mers bine? Ce puteți repara?

Visul poate prinde viață din nou. Dar nu fără eforturi — eforturi care presupun ascultare, înțelegere, disciplină și schimbare — eforturi care pot însemna bucuria unui vis devenit realitate.

Știu că unii dintre voi spun: „Sună bine, dar n-o să meargă. Am mai încercat. În plus, nici măcar nu cred că partenerul meu va fi de acord să mai încerce o dată."

Poate că aveți dreptate, dar nu e bine să porniți de la presupunerea că atitudinea ostilă a partenerului va rămîne neschimbată. Unul dintre darurile lui Dumnezeu către toate femeile și toți bărbații este posibilitatea de alegere. Ne putem schimba, iar schimbarea poate fi una în bine. Poate că partenerul vostru spune: „M-am săturat. S-a terminat. Nu vreau să vorbesc despre asta!" Totuși, s-ar putea ca peste două săptămîni sau peste două luni partenerul vostru să fie dispus să vorbească. Totul depinde foarte mult de ceea ce faceți între timp și de reacția celuilalt la Duhul Sfînt.



Poate că unii dintre voi spun: „Nu sînt sigur că vreau să mai salvez căsnicia aceasta. Am încercat. De zeci de ori. N-o să meargă, așa că pot foarte bine să mă retrag de pe acum!" Înțeleg prea bine aceste sentimente. Știu că atunci cînd încercăm de zeci de ori fără nici un rezultat, dispare dorința de a mai încerca o dată. Nu tragem nici o speranță și ajungem la concluzia că nu avem altă alternativă decît să renunțăm. Sentimentele pe care le avem nu ne mai susțin ca să luptăm pentru a salva căsnicia. De aceea niciodată nu întreb oamenii: *„Vrei* să-ți salvezi căsnicia?", ci îi întreb: „Vei încerca să-ți salvezi căsnicia?" Odată ajunși la momentul despărțirii ne-am pierdut mare parte din „dorință". Trebuie să ne reamintim care ne sînt valorile, legămintele și idealurile, hotărînd să facem ceea ce trebuie făcut pentru ca ele să fie respectate.

Unde ar trebui să ne adresăm pentru ajutor? Pentru cei care sîntem creștini, există o sursă statornică spre care ne întoarcem cînd avem nevoie de o călăuză. Acea sursă e Biblia. Cei ce nu sînt creștini pot sau nu să apeleze la Biblie, dar creștinul este călăuzit către Scripturi de Duhul Sfînt. Din Biblie aflăm nu doar ceea ce trebuie să facem, ci găsim și încurajarea necesară pentru a o face. Pînă și cineva care nu e creștin, dar care caută ajutor în mod neprefăcut în Biblie, poate afla înțelesuri în cuvintele apostolului Pavel „Toate le pot întru Hristos, Cel care mă îmbracă cu putere." (*Filipeni* 4, 13). Cînd venim la Cristos, găsim ajutorul de care avem nevoie pentru a împlini fapta pe care propriile nostre resurse nu sînt capabile să o împlinească.

Cînd apelăm la Biblie pentru îndrumări în privința căsniciei, vedem două indicatoare rutiere: pe unul scrie Cale Greșită, pe celălalt scrie Întoarcere. Pe indicatorul Cale Greșită se poate citi cuvîntul *divorț*. Pe indicatorul Întoarcere scrie *unitate conjugală*. Haideți să explorăm înțelesurile și orientările celor două indicatoare.

Conform atît Vechiului cît și Noului Testament, divorțul reprezintă întotdeauna calea greșită. La începuturi, cînd Dumnezeu le-a spus Evei și lui Adam „Creșteți și vă înmulțiți și umpleți pămîntul" (*Facerea* 1, 28), El nu a oferit

vreo clipă cel mai slab indiciu că relația matrimonială ar fi altfel decît pe viață. Prima menționare a divorțului în Biblie apare în scrierile lui Moise, sute de ani după crearea omului (*Leviticul* 21, 14; 22, 13; *Numerii* 30, 9; *Deuteronomul* 24, 1–4). Moise permitea divorțul, dar acesta nu a fost niciodată acceptat sau încurajat de către Dumnezeu. Mai tîrziu, Isus a explicat fariseilor că Moise permitea divorțul din cauza „învîrtoșării inimii voastre" (*Matei* 19, 8), dar că, de la începuturi, divorțul nu a făcut parte din planurile lui Dumnezeu. Isus a spus că în intenția lui Dumnezeu era o relație conjugală monogamă pe viață. Cînd Dumnezeu a înființat instituția căsătoriei, opțiunea divorțului nu exista. Dumnezeu nu a creat divorțul, așa cum nu a creat nici poligamia. Acestea sînt invențiile omului. În ochii lui Dumnezeu, aceste invenții sînt în mod evident greșite.

Pe de altă parte, indicatorul *Întoarcere–Unitate Conjugală* arată faptul că nu ai pierdut din vedere scopul și că nu ai părăsit nici drumul. Mai curînd, o iei pe calea ocolită a despărțirii pentru că „podul" unității voastre s-a prăbușit. Discordia conjugală a slăbit „podul" matrimonial, iar cărarea către o armonie reînnoită în căsnicia voastră nu mai e un drum scurt și drept.

Indicatorul de întoarcere poate să vă provoace un sentiment imediat de neputință, dar dincolo de el sălășluiește speranța. Cel puțin există semne care să vă ghideze înapoi către drumul principal — către o unitate conjugală reînnoită. Dacă le veți urma cu atenție, șansele de a găsi drumul sînt mari.

Despărțirea este ca o răscruce în drumul vieții voastre. În următoarele luni va trebui să alegeți calea pe care veți merge. Am văzut că Dumnezeu nu încurajează niciodată divorțul, dar El acordă omului libertatea de a alege oricare dintre drumuri. În decursul istoriei omenirii, omul a luat multe decizii nu tocmai înțelepte. Dar Dumnezeu nu l-a nimicit imediat pe om pentru greșeala lui. De-ar fi ales Dumnezeu să facă așa, omenirea ar fi dispărut de multe mii de ani. Dumnezeu i-a acordat omului libertate deplină — inclusiv aceea de a-L nesocoti pe Dumnezeu și de a alege propriul drum. Biblia arată că, într-o măsură mai mică sau mai mare, toți ne-am folosit de această libertate în nesupunerea noastră (*Isaia* 53, 6).



Principiul pe care Dumnezeu l-a instituit odată cu libertatea omului se află în *Epistola către Galateni a Sfîntului Apostol Pavel* 6, 7: „Nu vă amăgiți: Dumnezeu nu Se lasă batjocorit; căci ce va semăna omul, aceea va și secera." Dumnezeu i-a permis pur și simplu omului să secere recolta care a crescut din ceea ce el a semănat, în speranța că omul va învăța să semene sămînță bună. „Cel ce seamănă în trupul său însuși, din trup va secera stricăciune; iar cel ce seamănă în Duhul, din Duh va secera viață veșnică." (*Galateni* 6, 8)

Planurile lui Dumnezeu pentru om sînt bune. El nu a creat niciodată ceva care să-l împovăreze pe om. „Pentru că numai Eu știu gîndul ce-l am pentru voi, zice Domnul, gînd bun, nu rău, ca să vă dau viitorul și nădejdea." (*Ieremia* 29, 11) Atunci cînd El spune că divorțul e calea greșită, intenția Sa nu este aceea de a face viața mai grea. El arată drumul către prosperitate și speranță.

„Dar nu am avut parte de prosperitate și speranță înainte să ne despărțim", spuneți voi. Acest lucru poate fi adevărat, dar eșecul din trecut nu dictează în mod necesar viitorul. Neîmplinirea pe care ați resimțit-o înainte de despărțire se poate datora unuia dintre cele trei motive de mai jos: 1) absența unei relații apropiate cu Dumnezeu, 2) absența unei relații apropiate cu partenerul vostru sau 3) absența unei înțelegeri și acceptări profunde a propriei persoane. Prima problemă și ultima se pot corecta și fără ajutorul partenerului vostru. A doua, desigur, presupune cooperarea atît a soțului cît și a soției. Sînt foarte posibile schimbări radicale în toate cele trei domenii. Astfel, potențialul pentru renașterea căsniciei voastre este asigurat.

În capitolele următoare vă voi propune mai multe moduri de a iniția schimbarea în fiecare dintre cele trei domenii. Dar, mai întîi, vreau să subliniez faptul că idealul creștin pentru un cuplu separat îndeamnă la reconciliere. Poate că nu simțiți nevoia să vă împăcați. Poate că nu aveți nici o

speranță în ce privește reconcilierea. Poate că procesul însuși al împăcării vă sperie, dar dați-mi voie să vă provoc să urmați chiar exemplul lui Dumnezeu!

În tot cuprinsul Bibliei, Dumnezeu este descris ca avînd o relație de iubire cu poporul Său — în Vechiul Testament cu Israel, și în Noul Testament cu biserica. De multe ori s-a întîmplat ca Dumnezeu să fie despărțit de poporul Său, dar nu la alegerea Lui, ci a acestora. Într-un fel, întreaga Biblie relatează despre încercările lui Dumnezeu de a Se împăca cu poporul Său. Cartea lui *Osea* din Vechiul Testament oferă cea mai vie ilustrare a acestui proces.

Gomer, nevasta lui Osea, i-a fost necredincioasă acestuia în mai multe rînduri, dar Dumnezeu i-a spus: „Du-te iarăși și iubește [pe nevasta ta], ... așa precum Domnul iubește pe fiii lui Israel, deși ei se întorc spre dumnezei străini..." (*Osea* 3, 1). Osea avea să fie o ipostază a încercării lui Dumnezeu de a Se împăca cu poporul lui Israel. În ciuda idolatriei și necredinței lui Israel, Dumnezeu spune: „Pentru aceasta, iată Eu o voi atrage și o voi duce în pustiu și voi vorbi inimii ei; și îi voi da viile ei de acolo și valea Acor o voi preface în poartă de nădejde; și ea va fi voioasă ca în vremea tinereții ei, ca în ziua cînd tu ai scos-o din pămîntul Egiptului" (*Osea* 2, 16–17).

În Noul Testament Îl auzim pe Isus exprimînd durerea despărțirii cînd spune: „Ierusalime, Ierusalime, care omori pe proorocі și cu pietre ucizi pe cei trimiși la tine; de cîte ori am voit să adun pe fiii tăi, după cum adună cloșca puii săi sub aripi, dar nu ați voit. Iată, casa voastră vi se lasă pustie." (*Matei* 23, 37–38)

În cartea lui Ieremia, Dumnezeu îi spune lui Israel: „Mi-am adus aminte de prietenia cea din tinerețea ta, de iubirea de pe cînd erai mireasă și mi-ai urmat în pustiu, în pămîntul cel nesemănat." (2, 2) În continuare Dumnezeu descrie cum L-a apărat pe Israel de dușmani în acele zile. Dar apoi s-a instalat răceala, despărțirea. „Au doară uită fata podoaba sa și mireasa găteala sa? Poporul Meu însă M-a uitat de zile nenumărate." (2, 32) „Însă tocmai cum femeia necredincioasă înșală pe iubitul său, așa și voi, casa



lui Israel, v-ați purtat cu înșelăciune față de Mine, zice Domnul." (3, 20) Restul capitolului este o pledoarie pentru reconciliere: „Întoarce-te, necredincioasă fiică a lui Israel, zice Domnul, că nu voi vărsa asupra voastră mînia Mea, pentru că sînt milostiv și nu Mă voi mînia pe veci, zice Domnul. Recunoaște-ți însă vinovăția ta, căci te-ai abătut de la Domnul Dumnezeul tău și te-ai desfrînat cu dumnezei străini... Întoarceți-vă, voi copii căzuți de la credință, zice Domnul, că M-am unit cu voi." (3, 12–14)

Remarcați, așadar, că Dumnezeu întotdeauna pledează pentru reconciliere, ca punct de pornire în corectarea comportamentului păcătos. El nu acceptă niciodată să Se împace cu Israel dacă acesta rămîne în păcat. „Întoarceți-vă, copii răzvrătiți, și Eu voi vindeca neascultarea voastră." (3, 22) „De vrei să te întorci, Israele, zice Domnul, întoarce-te la Mine și, de vei depărta urîciunile de la fața Mea, nu vei mai rătăci. Dacă tu vei jura: «Viu este Domnul!», în adevăr, în judecată și în dreptate, neamurile se vor binecuvînta și se vor lăuda în El." (4, 1–2)

Însă fără căință nu poate exista reconciliere. În relația conjugală trebuie să existe căință reciprocă, pentru că aproape întotdeauna ruptura a implicat ambele părți. Vom explora aceasta mai amănunțit în capitolele următoare, dar ceea ce vreau să subliniez aici este că provocarea biblică ne spune să căutăm pocăința și împăcarea.

Nu vreau să minimalizez durerea, suferința, frustrarea, mînia, resentimentul, singurătatea și sentimentul de dezamăgire pe care probabil că le simțiți. Nu nesocotesc nici eforturile trecute pe care le-ați făcut pentru bunul mers al căsniciei. Obiectivul acestui capitol este mai degrabă acela de a vă face să acceptați provocarea despărțirii și de a încerca să exploatați la maxim acest moment.

Uneori despărțirea aduce un sentiment de pace interioară omului. Această pace este interpretată în mod greșit ca un indiciu că despărțirea și divorțul sînt justificate. Un bărbat mi-a spus odată: „Acestea sînt primele săptămîni de liniște pe care le-am avut de ani de zile." Această liniște este rezultatul îndepărtării voastre de la locul lup-

tei. Evident că aveți liniște; ați părăsit conflictul! Retragerea, totuși, nu este niciodată calea spre victorie. Trebuie să vă întoarceți după această retragere cu o hotărîre reînnoită de a-l învinge pe inamicul căsniciei voastre.

Despărțirea vă scutește de o parte din presiunea constantă a conflictului. Vă dă timp să vă examinați principiile creștine pentru construirea unei căsnicii autentice. Vă permite să vă analizați, separînd emoțiile de comportament. Despărțirea poate stimula o aprofundare a disponibilității de comunicare, ce nu exista înainte. Pe scurt, vă plasează într-o zonă în care puteți deprinde o nouă capacitate de a vă înțelege și de a-l înțelege și pe celălalt. Despărțirea nu este neapărat începutul sfîrșitului. Poate fi un nou început.

### Îndrumări pentru împlinire

1. Dacă tu ești cel care a plecat, încearcă să identifici motivele pentru care ai făcut-o. Notează-le pe o foaie de hîrtie, completînd propoziția: „Am plecat pentru că..."
2. Analizează fiecare dintre aceste motive. Care dintre ele ar putea fi rezolvate dacă tu sau partenerul tău ați dori să o faceți?
3. Dacă ești cel care a fost părăsit, încearcă să identifici motivele pentru care a plecat partenerul tău. Notează-le pe o foaie de hîrtie, completînd propoziția: „Cred că ea/el a plecat pentru că..."
4. Analizează fiecare dintre aceste motive. Care dintre ele ar putea fi rezolvate dacă tu sau partenerul tău ați intenționa să o faceți?
5. Citește următorul capitol fără prejudecăți. Examinează-ți atitudinile și acțiunile.

# Luarea unei inițiative constructive

Voi începe acest capitol punînd o întrebare foarte personală, aceeași întrebare pe care aș pune-o dacă v-ați afla în cabinetul meu: Sînteți dispuși să încercați să vă împăcați cu partenerul vostru? Sînteți dispuși să cheltuiți energie, efort și timp pentru a afla ce se poate face, pentru ca apoi să luați o inițiativă constructivă? Dacă da, atunci vreau să vă sugerez cîteva indicații care să vă călăuzească drumul către refacerea căsniciei voastre.

### Sentimentele, atitudinile și acțiunile

Bill și Martha sînt despărțiți de trei luni. El o vizitează o dată pe săptămînă pentru a o vedea pe Susie, fetița lor de cinci ani. Uneori o ia pe Susie să mănînce în oraș, iar alteori Martha îl invită să ia masa cu ele. În general Bill refuză oferta, dar de două ori a acceptat. Martha încearcă din greu să fie optimistă, dar descoperă că, în mod inevitabil, îl acuză pe Bill că are pe altcineva, iar de aici conversația degenerează.

Destul de curînd ea ajunge să spună, pentru a nu-știu-cîta oară, aceleași cuvinte: „Cum ai putut să-mi faci una ca asta? Nu ai nici un pic de demnitate sau respect pentru tine? Cum crezi că mă simt? Cum crezi că se simte Susie? Să nu crezi că ea nu știe ce se întîmplă! Poate că e doar un copil, dar știe ce faci. Ne umilești."

Odată i-a spus soțului ei: „Fratele tău mi-a spus că te-a văzut joi seară. Îți închipui vreo clipă că am să-ți iert toate astea?... Apoi vii aici și te porți de parcă totul e în regulă. Ei bine, *nimic* nu e în regulă, și vreau să știi lucrul ăsta!" După alte cîteva cuvinte urîte, pe care i le mai adresase și cu alte ocazii, ea a început să plîngă în hohote incontrolate.

Bill oscilează între a reacționa și a renunța atunci cînd au loc astfel de acuzații. Dacă alege să reacționeze, poate deveni la fel de acuzator ca ea; însă răspunsul lui obișnuit e tăcerea, iar uneori pleacă atunci cînd soția lui încă plînge. Martha interpretează acest lucru ca pe o respingere din partea lui, iar ostilitatea ei crește. În mod evident, drumul despărțirii nu îi conduce spre împăcare. Dacă vor continua cu acest comportament vor ajunge să divorțeze.

Fără să-și dea seama, e posibil ca Martha să obțină un rezultat cu totul opus celui pe care îl dorește. Ea a devenit sclava propriilor sentimente ostile și a atitudinii ei negative. Astfel ea face ca timpul petrecut împreună să devină extrem de dezagreabil. Comportamentul ei nu e destinat să îl facă pe el să se întoarcă, ci nu face decît să-l îndepărteze. Care bărbat în toate mințile ar dori vreodată să se întoarcă la o femeie care se comportă astfel? Nu spun că el nu se poate întoarce, fiindcă s-ar putea întoarce, în ciuda comportamentului ei. (Mai multe despre Bill mai tîrziu.) Martha, însă, nu acționează în direcția refacerii căsniciei lor, ci a unei despărțiri iminente.

Prima indicație este: *Supraveghează-ți atitudinea și acțiunile;* păstrează-le optimiste. Nu putem să ne controlăm sentimentele, dar ne putem alege atitudinile și acțiunile.

În același timp, trebuie să luați cunoștință de orice sentiment negativ, dar nu să îi dați curs. O abordare mai bună a Marthei ar fi să spună: „Bill, mă îndurerează și mă mîhnește să știu că te întîlnești cu altcineva. Prietenii mei mi-au spus că te-au văzut cu altcineva, iar tu negi asta. Nu știu ce să mai cred. Aș vrea să te cred, dar, judecînd după evenimentele trecute, îmi vine greu s-o fac. În orice caz, tu știi cît de mult mă rănește lucrul ăsta. Nu ne vom putea



împăca vreodată dacă tu ai pe altcineva. Trebuie să iei o decizie. Între timp, nu vreau să mă las dominată de furie. Voi încerca să te tratez cu demnitate și respect, pentru că țin foarte mult la tine. Cu ajutorul lui Dumnezeu, nu-mi voi petrece timpul acuzîndu-te."

Martha este acum liberă din punct de vedere emoțional, astfel încît influența ei asupra lui Bill poate fi constructivă. Și-a recunoscut sentimentele, dar nu este dominată de ele.

Dar Bill? Care sînt gîndurile și sentimentele lui? Poate că nu se simte iubit și poate că are sentimente ostile față de Martha, întemeiate pe comportamentul anterior al acesteia. Și aceste sentimente trebuie dezvăluite. Comportamentul lui poate avea la origine o atitudine de genul: „Vreau să ți-o plătesc". El poate gîndi: „Ea nu mi-a satisfăcut nevoia de afecțiune, așa că m-am văzut obligat să o caut în altă parte." Așadar, el dă vina pe Martha pentru comportamentul lui.

Ce va întreprinde Bill dacă se va decide pentru reconciliere? El ar putea începe prin identificarea și recunoașterea propriilor sentimente. I-ar putea spune Marthei: „Multă vreme am trăit cu impresia că tu chiar nu mă iubești. De-a lungul anilor, de-atîtea ori m-am simțit respins. Mi se părea că îmi ceri foarte multe, dar îmi dăruiești prea puțină afecțiune. Am fost furios și m-am răcit față de tine. Sper că sentimentele acestea se vor schimba. Mă rog pentru ca noi să învățăm să discutăm totul între noi. Nu vreau să mă las dominat de sentimentele mele negative."

În continuare, Bill trebuie să recunoască cinstit care este natura relației sale cu alte femei. Dacă are sentimente de afecțiune pentu altcineva, ele pot fi puse în discuție. Împăcarea trebuie întotdeauna să înceapă din punctul în care ne aflăm. Sentimentele pot fi recunoscute, dar asta nu înseamnă că trebuie să devenim sclavii lor. Reconcilierea presupune întreruperea oricărei alte relații care ar mai exista. Bill i-ar putea spune Marthei: „E drept, am sentimente pentru altcineva. Îmi vine greu să nu le iau în con-

siderare, dar o voi face dacă ești dispusă să mă ajuți să ne salvăm căsnicia."

Dacă, pe de altă parte, relațiile lui Bill cu alte femei nu sînt decît relații de prietenie, care nu implică sentimente serioase, atunci el trebuie să-i spună Marthei lucrul acesta. În cazul în care ei îi vine greu să creadă asta, e de datoria lui să înțeleagă dificultatea în care se află ea. Apoi ar putea spune: „Martha, știu de ce-ți vine greu să crezi ceea ce-ți spun. Voi încerca pur și simplu să-ți demonstrez prin acțiunile mele că nu am nici o relație cu nimeni. Sînt sigur că va veni ziua cînd vei putea să ai din nou încredere în mine." Prin aceste atitudini și acțiuni, Bill demonstrează seriozitatea eforturilor sale de împăcare. Aceste eforturi trebuie să includă evitarea companiei feminine în afara mariajului.

Odată ce un cuplu acceptă să depună eforturi pentru salvarea căsniciei, partenerii sînt dispuși să rezolve conflictele care i-au îndepărtat. Acum se pot concentra asupra problemei și nu doar asupra lor.

## „Celălalt"

Ce se poate spune despre „cealaltă femeie" sau „celălalt bărbat"? Multe despărțiri au fost precipitate din cauza implicării unei terțe persoane. Relația conjugală nu mai e aceeași de săptămîni. Nu mai există căldură, înțelegere sau unitate. Peste un timp, unul dintre parteneri întîlnește pe altcineva de care se îndrăgostește, sau cel puțin față de care simte acea atracție fizică și emoțională care duce la un anume gen de relație. La un moment dat, decide să se separe, poate tocmai în ideea că mai tîrziu acea nouă relație se va încheia cu o căsătorie. În orice caz, el/ea alege relația în defavoarea mariajului actual și pleacă.

Soțul sau soția pot sau nu să fie la curent cu relația respectivă. În unele cazuri, cel căsătorit va mărturisi deschis situația sa terței persoane, iar în altele el va păstra secretul cît mai bine. În ambele cazuri, această activitate este extrem de defavorabilă împăcării. A doua indicație este: *Evitați sau abandonați orice legătură romantică cu o altă persoană.* O legătură nu este niciodată o opțiune disponibilă.



O relație cu altcineva, contrar celor spuse cu cîțiva ani în urmă de unii psihologi, nu îmbunătățește calitatea mariajului, ci, dimpotrivă, îl distruge. Cercetările au demonstrat din plin acest lucru[1]. Biblia a condamnat deja acest tip de comportament ca fiind un păcat (*Ieșirea* 20, 14). O legătură romantică sau o relație sexuală în afara căsătoriei nu este calea spre reconciliere. E calea sigură spre divorț.

Nu interpretați greșit spusele mele. Înțeleg dilema pe care o pune o relație extraconjugală. Nu agreați ideea divorțului, dar relația vi se pare mult mai bogată decît căsnicia voastră. În cîteva săptămîni sau luni ați ajuns, poate, să iubiți acea persoană mai mult decît vă iubiți partenerul. Puteți comunica atît de liber cu el și beneficiați de atîta înțelegere. Vi se pare că sînteți făcuți unul pentru celălalt. Cum ar putea fi greșit cînd pare atît de bine?

*Da, știu că o relație reprezintă o violare a legămintelor de cununie și că această activitate este condamnată de Scriptură. Totuși,* vă gîndiți, *Dumnezeu va ierta și în timp totul se va dovedi a fi bine.*

Este adevărat că Dumnezeu iartă dacă mărturisim și ne căim sincer pentru păcatul nostru. Căința, însă, presupune *îndepărtarea* de păcat. Dumnezeu nu ne va ierta dacă persistăm în păcat. Mai mult, izbăvirea nu face să dispară toate urmările păcatului. Un bun exemplu este un incident din viața lui David (*II Regi* 11, 1–12, 31). Într-o dimineață, în timp ce-și făcea exercițiile, el a văzut-o pe Batșeba care se îmbăia pe acoperișul casei. I-a plăcut ce a văzut și s-a apropiat să vadă mai bine. A adus-o la palat și în cele din urmă a întreținut relații sexuale cu ea. După ce trimis-o înapoi acasă, s-a întors la treburile sale. Probabil că intenția

[1] Evelyn Millis Duvall, *Why Wait Till Marriage?* (*De ce să aștepți pînă la căsătorie?*) New York: Association, 1967, pag. 87–88. Pitirim Sorokin, *The American Sex Revolution* (*Revoluția sexuală din America*) Boston: Porter Sargent, 1965, p. 115.

lui nu era aceea de a avea o relație mai serioasă cu ea, ci doar, poate, să o vadă la „ocazii speciale". Oricum, atîta vreme cît nimeni nu știa, nu deranja pe nimeni.

Totuși, a apărut o mică problemă. Batșeba a trimis vorbă că era însărcinată. Soțul ei, Urie, era la război de luni de zile, așa că David i-a ordonat să vină acasă să se odihnească, sperînd că va face dragoste cu soția lui și astfel va crede că pruncul e al lui. (Odată ce am păcătuit, încercăm să mușamalizăm.) Planul lui David nu a funcționat deoarece Urie era mai loial decît crezuse David armatei din care făcea parte. El a refuzat să meargă acasă la soție atunci cînd frații lui erau în luptă. David l-a îmbătat, dar loialitatea acestuia era mai mare decît puterea alcoolului. În consecință, David a trecut la planul B.

A ordonat ca Urie să meargă în linia întîi, lucru care i-a adus moartea. David a fost liber să o ia pe Batșeba de soție, ceea ce a și făcut în grabă. Acum totul era bine și au trăit fericiți pînă la adînci bătrîneți. Așa credeți? Vă înșelați. Citiți *Psalmul* 51 dacă vreți să auziți confesiunea unei inimi sfărîmate, scrisă de un Rege David îndurerat.

Niciodată nu ne poate fi mai bine după ce am păcătuit. Spovedania și iertarea nu fac să se șteargă consecințele negative ale acțiunilor noastre. Cicatricile sentimentale ale despărțirii și divorțului nu dispar niciodată. Durerea întipărită pe veci în mintea copiilor va persista mereu. Întreaga noastră societate a fost infestată de „nevroza debarasării". Cînd nu te mai încîntă, debarasează-te de el. Nu contează că e vorba de o mașină sau de un partener. Nu e de mirare că proprii noștri copii sînt atît de derutați. Nu e de mirare că oamenii cred atît de puțin în căsnicie. Cuvîntul cuiva pare să nu reprezinte nici o garanție.

Înțeleg lupta și durerea de a pierde sentimentele calde pentru partener și a te îndrăgosti de altcineva. Dar nu putem ceda sentimentelor noastre. Întreaga existență este supusă riscului. A da ascultare sentimentelor e cea mai sigură cale către singurătate și ruină. Mai mult de jumătate



dintre cei care se recăsătoresc cu noii parteneri divorțează din nou în cele din urmă[1].

Cele mai bune interese ale noastre sînt slujite atunci cînd ne reîntoarcem la partenerii noștri, rezolvîndu-ne conflictele, învățînd să iubim și redescoperindu-ne visele. A treia indicație este: *Divorțul nu va duce la fericire personală*. Acest adevăr a fost afirmat de Judith S. Wallerstein, director al Centrului pentru Familiile aflate în Tranziție. O autoritate recunoscută pe plan internațional în ce privește efectele divorțului, Wallerstein și-a început cercetarea cu ideea că divorțul conduce, după o scurtă fază intermediară de nefericire, la o fericire de lungă durată. După ce a efectuat cercetări detaliate asupra mai multor familii, a ajuns la concluzia că nu avea dreptate. Divorțul nu duce la o fericire sau împlinire mai mare pentru cuplu sau pentru copii. De fapt, efectele negative ale divorțului îi urmăresc atît pe parteneri cît și pe copii întreaga viață. Observațiile ei sînt însumate într-un studiu clasic[2]. Wallerstein oferă probe din contemporaneitate care dovedesc că adevărul biblic se aplică tuturor generațiilor.

Nu intenționez să spun că drumul reconcilierii este simplu, ci, mai curînd, că este corect și că rezultatele merită efortul.

Dacă încălcați indicația nr. 2 și sînteți prinși într-o relație extraconjugală, dați-mi voie să vă sugerez să rupeți relația cu demnitate, respect și manifestînd blîndețe față de celălalt. Ruperea relației face ca divorțul să fie mai puțin probabil și împăcarea — o posibilitate distinctă. Cum întrerupe cineva o relație? Mai întîi, vă manifestați grija pentru celălalt. Trebuie să vă mărturisiți greșeala de a fi violat codurile căsniciei. Susțineți cu fermitate decizia de a vă

[1] Michael J. McManus, *Marriage Savers* (*Cei ce salvează căsniciile*) Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1993, pag. 28.

[2] Studiul lui Wallerstein, bazat pe o cercetare aprofundată a efectelor divorțului, a fost publicat în 1989. Vezi Judith Wallerstein și Sandra Blakeslee, *Second Chances: Men, Women and Children a Decade after Divorce, Who Wins, Who Looses — and Why* (*A doua șansă: bărbați, femei și copii la un deceniu după divorț, cine cîștigă, cine pierde — de ce?*), New York: Ticknor &Fields, 1989.

împăca cu partenerul vostru. Nu este grav să recunoașteți sentimentele pe care le împărtășiți cu noul partener, dar reafirmați-vă intenția de a face ceea ce este corect mai curînd decît ceea ce vă face plăcere. Reamintiți-vă, cea mai sigură cale către eșec în viață este aceea de a da ascultare sentimentelor. Fericirea supremă constă în a face ceea ce este bine, nu în a da curs sentimentelor.

Ce faceți dacă sînteți cel părăsit? Partenerul vostru are acum o relație și s-a mutat separat. Sau doar credeți că are o relație și că acesta este motivul pentru care s-a mutat de acasă. Mai întîi, încercați să înțelegeți că terța persoană nu este niciodată singurul motiv al despărțirii. De fapt, indicația nr. 4 spune că: *Greutățile conjugale sînt cauzate de partenerii cuplului și nu de cineva din afara mariajului. De aceea, fiecare partener trebuie să depună eforturi pentru salvarea căsniciei.* Aproape întotdeauna într-o căsnicie problemele apar într-o perioadă de timp anterioară unei relații extraconjugale. Greșelile voastre sînt cele care au provocat decesul mariajului vostru. Conflictele nerezolvate, nevoile nesatisfăcute și egoismul încăpățînat pot distruge o relație de-a lungul timpului.

Cum ar trebui să reacționați la relația extraconjugală a partenerului? Cu nemulțumire, desigur. Dar cum vă veți exprima această nemulțumire? Cu izbucniri mînioase de ură și condamnare? Cu depresii, renunțare și amenințări cu sinuciderea? Începînd la rîndul vostru o relație? Sînteți dezamăgit, frustrat și profund rănit, dar ce va duce la reconciliere? Nimic din cele de mai sus. Aveți într-adevăr nevoie să vă exprimați sentimentele, dar nu și să deveniți sclavul lor. Arătați-i partenerului cît de mult suferiți, recunoașteți greșelile trecute și cereți împăcarea.

E posibil ca partenerul vostru să nu răspundă imediat sau e posibil ca primul răspuns să fie ostil, dar ați făcut primul pas. În al doilea rînd, refuzați ca relația extraconjugală să devină problema principală, rezistînd tentației de a vorbi despre acest lucru de fiecare dată cînd vă întîlniți. Concentrați-vă asupra revigorării propriei relații. Amintiți-vă, dificultățile într-o căsnicie sînt provocate de partenerii căsniciei și nu de cineva din afara ei.



Poate că partenerul vostru nu va rupe imediat relația extraconjugală, dar cu cît faceți mai multe pentru a rezolva conflictele și pentru a induce speranță, cu atît mai atractivă devine reconcilierea. Atunci cînd explodați de furie sau vă complaceți în autocompătimire nu faceți ca reconcilierea să fie foarte dezirabilă.

Exprimați-vă speranța și încrederea că voi doi puteți găsi soluții pentru problemele din trecut. Speranța voastră va face ca partenerul să nutrească și el noi speranțe. Bineînțeles că nu vă puteți împăca pînă cînd partenerul vostru nu a încheiat relația extraconjugală, dar nu fixați limite de timp și nici nu pretindeți anumite acțiuni. (Desigur, dacă unul dintre motivele despărțirii a fost agresiunea fizică sau alt comportament distructiv, trebuie să specificați foarte clar ceea ce așteptați de la partener, dacă există vreo speranță de împăcare. Vom discuta acest lucru în capitolul 7.) Dați-i timp partenerului vostru să se gîndească, să se roage și să decidă singur. Nu puteți impune împăcarea — puteți face doar ca perspectiva să arate înfloritor. În capitolul 5 vom discuta cîteva chestiuni practice cu privire la ceea ce puteți face.

## Întîlnirile pe timpul despărțirii

„Aș putea să mă întîlnesc cu altcineva cît timp sînt despărțit?" Oare de cîte ori am auzit această întrebare? Și de cîte ori nu am dat un răspuns răspicat? „Dacă nu ești liber să te căsătorești, nu ești liber să te întîlnești cu altcineva!" A cincea indicație de pe drumul reconcilierii este: *Nu poți să te întîlnești cu altcineva cît timp ești despărțit de partenerul tău.*

„Dacă nu ești liber să te căsătorești, nu ești liber să te întîlnești cu altcineva!" Prima oară am citit aceasta într-o carte de Britton Wood[1].

Domnul Wood a lucrat cu persoane necăsătorite sau despărțite mai mult decît oricine din confesiunea lui. Du-

[1] Britton Wood, *Single Adults Want to Be the Church, Too*, Nashville: Broadman, 1977, pag. 82.

pă mulți ani de consiliere a celor despărțiți, sînt mai convins ca niciodată că Wood are dreptate. Dacă începi să te întîlnești cu altcineva în timpul în care ești despărțit de partenerul tău, faci ca reconcilierea să devină foarte dificilă. Cu cît te întîlnești mai mult, cu atît mai tulburi devin apele.

Știu că resimți anumite nevoi, că te simți singur. Uneori apăsarea pare insuportabilă. Știu că în societatea noastră întîlnirile extraconjugale pe perioada despărțirii sînt acceptate, chiar încurajate. Dar majoritatea celor care practică aceste întîlniri nu se împacă niciodată. Divorțează. Întîlnirile sînt un preludiu al recăsătoririi, nu o terapie pentru reconciliere.

Cu siguranță, ai nevoie de prieteni. Ai nevoie de cineva care să te asculte. Ai nevoie de oameni cărora să le pese și care să te ajute să suporți greutatea momentului, dar contextul întîlnirilor nu e cel mai bun loc în care să găsești un astfel de ajutor. Mai multe despre locurile în care poți găsi un astfel de ajutor vei afla în capitolul 4.

În aceste zile de separare de partener sînteți foarte vulnerabil. Din nefericire, există și persoane de sex opus care sînt interesate să profite de vulnerabilitatea voastră. Deși pretind că situația voastră îi preocupă, sînt de fapt preocupați de satisfacerea propriilor dorințe. Am văzut mulți bărbați și femei devastați în urma unei astfel de experiențe. Sentimentele voastre sînt confuze în aceste zile și riscați să credeți că v-ați îndrăgostit de oricine v-ar trata cu demnitate, respect și afecțiune.

Ați remarcat cît de mulți oameni se recăsătoresc imediat după ce au divorțat? În mod evident aceștia au frecventat alți parteneri pe timpul despărțirii. Dacă perioada de separare este un moment al reconcilierii, de ce să cheltuiești energie într-o activitate care duce la divorț și o nouă căsătorie? Despărțirea nu este echivalentă cu divorțul. Încă sîntem căsătoriți atunci cînd ne-am separat și trebuie să trăim cu acest gînd, indiferent că partenerul nostru gîndește sau nu la fel.



Știu că lucrul acesta e dificil de acceptat, dar cred că tendința actuală de a frecventa în mod liber alți parteneri, în timp ce ești separat de soțul sau soția ta, trebuie să fie descurajată. O astfel de activitate încurajează și contribuie la o rată a divorțului în creștere. Dacă sînteți o persoană care crede în puterea alegerii, atunci trebuie să fiți de acord cu faptul că e posibil ca partenerul vostru, care s-a înstrăinat, se poate întoarce și poate căuta să se împace. Cred că vreți să fiți pregătiți pentru ziua aceea, dacă ea va veni. Iar întîlnirile cu altcineva nu constituie un mod de a vă pregăti. Puteți să vă faceți prieteni, dar e indicat să refuzați să vă implicați sentimental pînă cînd soarta căsniciei voastre nu e pecetluită.

## Acorduri legale

„Ar trebui să semnăm hîrtii oficiale pentru separare, sau acestea ar crește probabilitatea divorțului?" Mulți cred că semnarea unor acte legale de separare duce aproape inevitabil la divorț. Nu este cazul. Multe cupluri au trăit bucuria de a incinera actele de separare celebrînd reconcilierea.

Actele de separare, în statele în care există, sînt simple declarații conform cărora ambii parteneri sînt de acord să analizeze anumite aspecte ale relației lor în perioada separării. Punctele principale de interes sînt cel financiar și cel parental. Problemele sînt: Cum vom administra bugetul familial pe perioada separării? Care va fi relația fiecăruia cu copiii?

Indicația ultimă este: *Nu vă grăbiți să semnați actele oficiale de separare.* În cazul în care un cuplu găsește o cale de împăcare în primele săptămîni după separare, atunci hîrtiile nu sînt necesare. Acesta e cazul ideal. La ce bun să cheltuiești bani pentru niște acorduri legale dacă vă veți împăca și veți rezolva problemele? Totuși, pentru perioada în care nu sînteți împreună, sînt necesare niște acorduri reciproce asupra chestiunilor financiare și, în cazul în care sîn-

teți părinți, trebuie să cădeți de acord asupra situației copiilor. Dacă aceste lucruri nu pot fi consimțite reciproc, aceasta ar putea fi o indicație că unul dintre voi sau ambii nu depuneți eforturi în vederea reconcilierii.

În cazul în care, după mai multe săptămîni, un cuplu nu avansează către o reconciliere, atunci hîrtiile oficiale sînt probabil necesare. Lucrul acesta este valabil mai ales în situația în care cuplul se află în imposibilitatea de a cădea de acord asupra unui aranjament financiar echitabil, sau în cazul în care copiii sînt neglijați ori abuzați. În astfel de situații, se impune acțiunea justiției pentru responsabilizarea partenerilor.

Deci, încă o dată, actele de separare nu înseamnă în mod necesar divorțul, deși în unele state ele sînt obligatorii înainte ca un divorț să poată fi pronunțat. Actele de separare nu determină divorțul. Divorțul este determinat de ceea ce faceți și spuneți în perioada în care sînteți despărțiți. Astfel de hîrtii pot fi distruse în orice moment, dacă decideți să vă împăcați și să vă reluați viața împreună.

Despărțirea nu este o ocazie ca unul dintre parteneri să abuzeze de celălalt. Iar iubirea nu este o scuză pentru un comportament iresponsabil. Cineva care își neglijează responsabilitățile are nevoie ca acestea să îi fie reamintite. Acest lucru a constituit probabil o parte din problema care a deteriorat căsnicia și nu trebuie să continue pe perioada despărțirii. În acest caz poate fi utilă presiunea legii. Însă aranjamentele legale nu implică faptul că nu vă puteți împăca. Dacă partenerul vostru insistă să semnați hîrtiile, refuzul nu vă va aduce nici un cîștig. Tot ce trebuie să faceți este să vă asigurați că aranjamentele respective nu vă dezavantajează.

Nu subestimați importanța problemelor discutate în acest capitol. Dacă intenția voastră este să căutați reconcilierea, este esențial să abordați o atitudine pozitivă, să refuzați implicarea într-o relație extraconjugală, să nu aruncați vina eșecului căsniciei pe cineva din afara relației conjugale, să evitați întîlnirile sentimentale și să vă tratați partenerul cu demnitate și respect. Violarea acestor principii duce la diminuarea speranței împăcării.



Îndrumările către împlinire de la sfîrșitul acestui capitol vă vor ajuta să vă cunoașteți mai bine și să faceți pași constructivi către reconciliere.

## Îndrumări pentru împlinire

1. Care dintre atitudinile și acțiunile voastre ar trebui să sufere schimbări dacă intenționați să vă împăcați? Faceți o listă de cinci propoziții, fiecare începînd cu „Va trebui să..."
2. Sînteți dispus să faceți aceste schimbări? Dacă da, de ce n-ați începe chiar de azi? Nu trebuie să vă înștiințați partenerul cu privire la decizia luată — trebuie doar să acționați de cîte ori aveți ocazia.

# 3

# Propria evoluție pe timpul despărțirii

Spuneam în primul capitol că o căsnicie eșuează din trei motive principale : 1) absența unei relații apropiate cu Dumnezeu, 2) absența unei relații apropiate cu partenerul vostru sau 3) lipsa unei înțelegeri și acceptări profunde a propriei persoane. În capitolul de față vom explora ultimul dintre cele trei motive. S-ar putea crede că ar trebui să începem cu relația noastră cu Dumnezeu, dar adevărul este că relația cuiva cu Dumnezeu este puternic influențată de propria imagine. Despărțirea ar trebui să fie un timp în care să te redescoperi, să-ți cunoști propriile calități și slăbiciuni și să faci pași constructivi către împlinirea personală.

Majoritatea dintre noi avem tendința fie să ne subapreciem, fie să ne supraapreciem valoarea. Ne vedem ca fiind fie niște ratați inutili, fie niște întruchipări ale perfecțiunii. Ambele extreme sînt greșite. Adevărul este că modul de a gîndi, a simți și a te comporta, care constituie personalitatea, are atît puncte forte cît și puncte slabe.

## Sentimentele de inferioritate

Cel care se simte inferior își accentuează punctele slabe. Dacă ne concentrăm asupra eșecurilor noastre, avem impresia că sîntem niște ratați. Dacă acordăm atenție slăbiciunilor, ne percepem ca fiind slabi. Inferioritatea se naște adesea în copilărie, cînd părinții sau alte persoane, în mod



neintenționat, ne comunică ideea că sîntem proști, urîți, neîndemînatici, sau că nu sîntem suficient de buni, indiferent de domeniu.

Un băiețel de treisprezece ani care suferea de ulcer la stomac mi-a spus odată: „Domnule Chapman, nimic din ceea ce fac nu e bine."

„De ce spui asta?" am întrebat.

„Ei bine", a răspuns el, „de cîte ori iau un 9 la școală, tatăl meu spune: «Ar fi trebuit să iei un 10. Fiule, poți mai mult de atît.» Cînd jucăm baseball, dacă fac o dublă, tatăl meu spune: «Ar fi trebuit să faci o triplă. Nu poți să fugi?» Cînd tund iarba, îmi spune: «N-ai tuns sub tufișuri.» Niciodată nu fac nimic bine."

Acel tată habar nu avea care era ideea pe care o transmitea fiului său. Obiectivul lui era acela de a-l provoca pe fiul său, astfel încît acesta să obțină cele mai bune rezultate posibile, dar ideea pe care i-o transmitea era aceea că este inferior.

De obicei sentimentele de inferioritate sînt alimentate de comparația constantă cu ceilalți. Cel care se simte inferior se compară întotdeauna cu cei care sînt mai buni decît el. Cu siguranță, oricine poate găsi pe cineva care e mai frumos sau mai atletic sau mai inteligent. Dar ce poți spune despre cei care sînt mai defavorizați? Cel care se simte inferior nu se va compara niciodată cu aceștia.

Îmi amintesc de povestea iscoadelor așa cum e ea relatată în *Numerii*, 13. Moise a trimis douăsprezece iscoade în Canaan. Relatarea majorității (zece din douăsprezece) a fost: „Acolo am văzut noi uriași... și nouă ni se părea că sîntem față de ei ca niște lăcuste și tot așa le păream și noi lor" (v. 34). Nu numai că ei se vedeau ca niște lăcuste, dar trăseseră concluzia că și ceilalți îi vedeau ca pe niște ființe plăpînde.

Acea „mentalitate de lăcustă" este tipică celor care se simt inferiori. Sute de femei spun: „Mă simt atît de urîtă și sînt sigură că și alții gîndesc la fel." O femeie se simțea atît de urîtă încît nu voia să se ducă la cumpărături pentru că nu dorea să fie văzută. Aceste femei, fără excepție, nu erau

urîte. Ele trăseseră pur și simplu concluzia că ceilalți le vedeau în același mod în care se vedeau ele însele.

În orice concept despre sine intră trei perspective diferite: 1) felul în care mă văd eu, 2) felul în care mă văd alții și 3) felul în care eu cred că mă văd alții. Numerele 1) și 3) sînt adesea identice, dar numărul 2) este aproape întotdeauna diferit. Ceilalți oameni nu ne văd așa cum ne vedem noi. Cel care este dominat de sentimente de inferioritate poate fi sigur că 99% dintre cei care îl cunosc îl consideră mai inteligent, mai atrăgător și mai valoros decît se consideră el însuși. De ce să trăiești cu iluzia că ceilalți te consideră prost, urît și lipsit de valoare, cînd de fapt nu ăsta e modul în care te percep ceilalți?

„Dar, domnule Chapman", îmi spunea cineva, „nu înțelegeți. Oamenii *chiar* cred că sînt prost." Apoi mi-a enumerat toate lucrurile care i s-au întîmplat de cînd avea trei ani, care demonstrau că ceilalți îl credeau prost. Puteam să invit zeci de oameni care să ateste inteligența respectivului, dar acest lucru nu îl interesa. Părerea lui era formată. El era prost și nimeni nu putea să-l convingă de contrariu.

Nu există doi oameni la fel. De aceea există o mulțime de oameni care sînt mai pricepuți decît voi în anumite domenii. În unele arii excelați. În altele manifestați abilități reduse, sau deloc. Acest lucru e adevărat pentru noi toți. De ce ați accentua tocmai slăbiciunile voastre?

Îmi amintesc de o povestire pe care am auzit-o pe cînd eram mic, care îmi dă deseori curaj. Se pare că un tip din oraș, care era foarte optimst, își făcuse un obicei din a asista la toate funeraliile și de a se ridica la momentul potrivit pentru a spune o vorbă bună despre cel decedat. După o vreme, a murit și bețivul notoriu al orașului. Viața lui fusese respingătoare în toate privințele. Fusese implicat în tot felul de activități infracționale, își părăsise nevasta și copiii, avea un vocabular cît se poate de deocheat și fusese, în genere, o figură detestabilă. Comunitatea se adunase curioasă să vadă ce ar putea spune optimistul acum.

La momentul potrivit, acesta s-a ridicat și a spus o singură propoziție: „Fluiera foarte bine!"



După funeralii, cei ce asistaseră s-au apropiat de optimist și l-au întrebat rînd pe rînd: „Nu l-am auzit niciodată fluierînd. Fluiera des?"

Optimistul a răspuns: „L-am auzit fluierînd doar o dată, dar a fluierat bine."

Păcat că nu-și petrecuse mai mult timp fluierînd! Chiar dacă era singurul lucru pe care l-ar fi făcut bine, tot ar fi contat. Ce poți face bine? De ce nu te-ai concentra mai curînd asupra abilităților tale decît asupra punctelor slabe?

După despărțire, o persoană dominată de sentimentul de inferioritate va da, de obicei, vina pe el însuși pentru eșecul căsniciei. Apoi va pleda în fața partenerului pentru o șansă de a o lua de la început. Dacă i se refuză acest lucru, va cădea într-o depresie gravă și se va gîndi la sinucidere. Acești oameni le permit slăbiciunilor lor (sentimentele de inferioritate) să le domine comportamentul.

Care este salvarea din acest vîrtej? Unul dintre cele mai importante învățăminte din Biblie este povața din *Psalmul* 15, 2, care ne îndeamnă să vedem cu ochii noștri cele drepte. Avem obligația de a spune adevărul față de noi înșine. Isus a spus că adevărul ne face liberi (*Ioan* 8, 31–32).

Iată mai multe lucruri adevărate. Că sînteți făcuți după chipul lui Dumnezeu. Că valoarea voastră este inestimabilă. Că aveți o mulțime de calități. Aveți zeci de atribute pe care alții le admiră. Cu siguranță, ați avut eșecuri. Dar cine n-a avut? Asta nu înseamnă că sînteți un ratat. Veți fi un ratat doar dacă voi hotărîți asta. Pe de altă parte, dacă vă propuneți să reușiți în ceea ce întreprindeți, nimic, nici măcar sentimentul de inferioritate, nu vă poate opri.

Unul dintre primii pași pe care îi puteți face pentru a vă schimba modul de a gîndi este să înțelegeți că Dumnezeu nu v-a lăsat baltă. Apostolul Pavel scria: „Sînt încredințat de aceasta, că cel care a început în voi lucrul cel bun îl va duce la capăt, pînă în ziua lui Hristos Iisus." (*Filipeni* 1, 6) În ciuda a tot ceea ce s-a întîmplat, a tuturor eșecurilor, intenția lui Dumnezeu este încă aceea de a vă conduce către împlinire. El are un scop nestrămutat și bun pentru viața

voastră. Trebuie să vă spuneți adevărul și să acționați în consecință.

### Sentimentele de superioritate

Tipul opus de personalitate este reprezentat de acea persoană care crede despre sine că este o întruchipare a perfecțiunii. Că nu poate greși. „Dacă există vreo problemă în căsnicia noastră", îmi spune acesta, „e cu siguranță din vina partenerului meu." Cînd un astfel de om este pus față în față cu propriile greșeli, va admite într-o manieră filozofică faptul că nu e perfect, dar va susține în continuare că partenerul său poartă vina pentru problema respectivă.

Acest tipar de gîndire, acțiune și comportament își are de asemenea originile în copilărie. Acesta este copilul răsfățat căruia nu i se înmînează prea multe responsabilități. Copilul crește cu impresia că lumea întreagă are datoria de a-l susține. Ajunge să aibă extrem de multe pretenții de la ceilalți. Pentru că nu are răbdare cu slăbiciunile altora, adesea lasă în urmă o serie de relații nereușite profitînd de pe urma oamenilor. Este dominant și foarte hotărît. Atunci cînd întîmpină rezistență din partea partenerului său, încearcă să-l determine pe acesta să-și modifice comportamentul. Atunci cînd partenerul întîrzie să se ajusteze după calapodul respectiv, cel care se simte superior poate hotărî să se despartă de partener, dînd vina pe acesta.

Ce adevăr îl va elibera pe omul dominat de sentimentul de superioritate? Conștientizarea faptului că toți sîntem egali la baza crucii lui Cristos. Toți avem nevoie de iertare. De cîte ori ne simțim superiori, trebuie să recunoaștem că avem la activ la fel de multe eșecuri ca și ceilalți.

Poate că nu erați dispuși să vă recunoașteți propriile eșecuri, preferînd să vorbiți despre eșecurile altora. Sînteți important, desigur, dar nu mai important decît alții, inclusiv partenerul vostru. Sînteți inteligent, dar inteligența este un dar de la Dumnezeu pentru care ar trebui să fiți recunoscător. Ați reușit să realizați multe dintre obiectivele pe care vi le-ați propus. Asta e minunat! Învățați acum să le împărtășiți și altora secretul succesului vostru, aflînd care e înțelesul cuvintelor lui Isus: „Mai fericit este a da decît a lua." (*Fapte* 20, 35)



Sentimentul tău de superioritate te-a condus la concluzia că ești superior? Atunci — e timpul pentru spovedanie și pocăință. Coboară de pe piedestalul pe care te-ai urcat și bucură-te de viață împreună cu toți semenii tăi. Nu trebuie să pretinzi că ești perfect ca să fii important. Oamenii nu vor avea o părere mai proastă despre tine dacă îți recunoști imperfecțiunile. De fapt, sentimentul tău de superioritate i-a îndepărtat în trecut pe oameni de tine.

După despărțire, cel dominat de sentimentul de superioritate va da vina pe partenerul său pentru destrămarea relației. Chiar dacă Domnul sau Doamna Superioritate este cel/cea care a plecat sau s-a implicat într-o relație extraconjugală, acesta va da aproape întotdeauna vina pe partenerul său pentru că l-a împins către astfel de acțiuni. Dacă se întîmplă ca partenerul să fie dominat de un complex de inferioritate, atunci acesta își va asuma vinovăția și va suferi în consecință.

Oamenii care se simt superiori își justifică repede comportamentul păcătos. Ei știu ce spune Biblia, dar... vă pot da o duzină de motive pentru care cazul lor e scuzabil.

Primul pas către corectarea personalității de tipul „Eu sînt superior" este acela de a realiza că ești o ființă umană. Nimeni nu e perfect. Depistează-ți eșecurile și recunoaște-le în fața lui Dumnezeu și a partenerului tău. Fii cît poți de explicit. Pe calea spovedaniei vei găsi mulți prieteni. Calea automulțumirii exacerbate e pe zi ce trece tot mai singuratică.

### Înțelegerea personalității

Am acordat atenție pînă acum doar unui aspect al personalității, acela al sentimentelor de inferioritate sau supe-

rioritate. Personalitatea, însă, acoperă întregul spectru al experienței omenești. Cînd folosesc cuvîntul *personalitate*, mă refer la tiparul unic de gîndire, trăiri și comportament. Nu sînt două personalități la fel, deși, din punct de vedere al unor anumite aspecte ale personalității, oamenii se încadrează de obicei în cîteva categorii generale. Majoritatea trăsăturilor se exprimă prin termeni opuși: *optimist* sau *pesimist, negativ* sau *pozitiv, critic* sau *laudativ, extrovertit* sau *introvertit, vorbăreț* sau *tăcut, răbdător* sau *nerăbdător.*

Personalitatea ne influențează major modul de viață. Tragedia zilelor noastre este aceea că am fost învățați să credem că personalitățile noastre sînt deja formate pînă la vîrsta de cinci sau șase ani și că destinele noastre sînt hotărîte. Mulți se simt prinși în capcană. Ei obsevă modul în care s-au comportat, au gîndit și au simțit în trecut și care le-a adus probleme și se gîndesc că nu se mai poate face nimic pentru a schimba asta. Dar nimic nu-i mai puțin adevărat.

Este adevărat că aceste tendințe pot să persiste în adult. Adică predomină anumite tipare de personalitate. Viețile noastre, totuși, nu trebuie să fie guvernate de aceste tipare. Întregul concept de educație, convertire spirituală și împlinire creștină se opune determinismului — ideea că stilul și calitatea vieții sînt determinate de tipare fixate în copilărie. Mesajul Bibliei spune că sîntem reponsabili de calitatea vieții pe care o trăim. Calitatea este determinată de răspunsul nostru în fața lui Dumnezeu, de deciziile noastre conștiente și de alegerea atitudinilor. Nu trebuie să ne considerăm sclavii personalității noastre. Trebuie să identificăm tiparele personalității noastre, să ne exploatăm calitățile pentru acțiuni bune și să căutăm să îmbunătățim zonele în care nu sîntem la fel de abili.

Ce știi despre tine? Ce fel de om ai fost de-a lungul anilor? Atitudinea ta față de viață a fost pozitivă sau negativă? O soție spunea: „Soțul meu este atît de negativist încît, atunci cînd se trezește dimineața, spune fie: «Vai, am dormit prea mult!», fie: «M-am trezit prea devreme!»" Pentru omul acela, fiecare zi începea prost. Cu atitudinea asta, este imposibil să cîștigi. Lucrul acesta poate părea nesemnificativ la prima vedere, dar mii de oameni își trăiesc viața în același fel. Nimic nu e bine vreodată. E asta atitudinea ta? Dacă da, crezi că ea a contribuit la ruinarea căsniciei tale? Îți poți imagina stresul exercitat asupra partenerului tău de cîte ori era nevoit să asculte previziunile tale negative?



Ești critic sau laudativ în privința altora? Dar în ceea ce te privește? Gîndește-te la ziua de azi. Ți-ai adus vreo laudă? Ai lăudat pe cineva? Ai criticat pe cineva? Dar pe tine? E acesta modul tău obișnuit de a te comporta? Cum ți-a afectat el căsnicia?

Care sînt tiparele tale de comunicare? Ai tendința să ții gîndurile doar pentru tine sau să le faci cunoscute? O soție spunea: „Soțul meu nu îmi împărtășea din evenimentele vieții lui. Practic, el își trăia viața lui, iar eu pe a mea. Nu-mi plăcea, dar nu știam ce să fac. Într-o zi a venit acasă și mi-a spus că mă părăsește. Nu mi-a venit să cred. Habar n-aveam că lucrurile erau atît de grave."

Cum se poate ajunge într-o astfel de situație? Unul sau ambii parteneri s-au lăsat dominați de tendința de a nu comunica nimic și, încet dar sigur, au condus mariajul pe un drum mort. Poate fi salvat un astfel de mariaj? Da, dar probabil va avea nevoie de acțiunea unui chirurg (cunoștințele unui consilier sau preot). Odată ce ne exprimăm sentimentele, putem începe să căutăm soluții. Nimeni, inclusiv partenerul vostru, nu poate căuta o soluție atît timp cît nu știe care este problema.

Îți ascunzi, de obicei, sentimentele? Atunci folosește timpul acesta al despărțirii pentru a învăța cum să-ți manifești aceste sentimente. Cere ajutorul unui consilier sau unui prieten de încredere. Odată ce înveți să comunici constructiv cu cineva, poți comunica apoi cu partenerul tău. Tendința de a păstra tăcere nu este în întregime greșită. Scriptura chiar ne îndeamnă să fim „zăbavnici la vorbire" (*Iacov* 1, 19). Problemele apar atunci cînd această tendință este împinsă către extrem. Pe măsură ce vei descoperi slăbiciunile personalității tale, vei vedea probabil cum ți-au afectat acestea căsnicia. Aceste tipare pot fi corectate într-o măsură semnificativă cu ajutorul lui Dumnezeu.

### Acceptarea lucrurilor ce nu pot fi schimbate

„Poate oare să-și schimbe etiopianul pielea sa și leopardul petele sale?" (*Ieremia* 13, 23) „Și cine dintre voi, îngrijindu-se, poate să adauge staturii sale un cot?" (*Matei* 6, 27) Aceste două întrebări au răspunsuri evidente: sigur că nu. Unele lucruri nu pot fi schimbate. Înălțimea, culoarea pielii, bogăția podoabei capilare și culoarea ochilor sînt trăsături care nu pot fi schimbate, decît dacă nu cumva știința medicală modernă vine cu noi descoperiri.

Poate că cel mai important factor care nu poate fi schimbat este trecutul. Prin definiție, acesta nu poate fi schimbat. Trecutul nu poate fi reînviat. Părinții, buni sau răi, decedați sau în viață, cunoscuți sau necunoscuți, sînt părinții tăi. Acest lucru nu poate fi schimbat. Copilăria, fericită sau tristă, este copilăria ta și face parte din trecutul tău.

Căsnicia sau căsniciile tale intră în aceeași categorie. Este inutil să gîndești: „Era mai bine să nu ne fi căsătorit." Acest lucru nu se mai poate schimba. Evenimentele care au avut loc în decursul căsniciei fac de asemenea parte din trecutul tău. Nu poți să le anulezi pe nici unul dintre ele. Cuvintele nu pot fi retrase, iar acțiunile nu pot fi revocate. Putem cere iertare pentru greșelile noastre, dar nici acest lucru nu anulează toate efectele păcatului.

Trecutul nostru nu trebuie schimbat, ci acceptat. Cînd Isus a întîlnit-o pe femeie la fîntînă, El nu i-a cerut să anuleze cele cinci mariaje ale ei, pentru că lucrul acesta ar fi fost imposibil; El n-a făcut altceva decît să-i ofere apă, care să-i potolească setea ei mare. (*Ioan* 4, 5–29)

Cheltuim timp și energie de cîte ori încercăm să cîntărim ce s-ar fi întîmplat „dacă aș fi făcut..." sau „dacă ar fi făcut..." Nu trebuie să facem altceva decît să ne recunoaștem greșelile în fața noastră, a lui Dumnezeu și a partenerilor noștri. Acceptă iertarea lui Dumnezeu, iartă-te și ai încredere că partenerul tău va face la fel. Mai mult de atît, nu poți influența trecutul. Trebuie să te concentrezi asupra viitorului, pentru că el se află în mîinile tale.



De ce n-ai folosi o parte din timpul de care dispui pe perioada despărțirii pentru a arunca o privire sinceră asupra personalității tale? Descoperă care sînt principalele tale tipare de gîndire, acțiune și comportament. Apoi află care sînt principalele tale atuuri și folosește-le pentru a-ți lărgi orizonturile. În același timp fii realist cu privire la slăbiciunile tale. Hotărăște ce trebuie schimbat și fă pași către împlinirea personală. Identifică acele lucruri care nu pot fi schimbate și acceptă-le. Acesta poate fi un timp minunat în care să te redescoperi și să evoluezi. În cîteva luni poți fi un om diferit.

### Descoperirea posibilităților de evoluție

Despărțirea nu este doar un moment în care să-ți analizezi atuurile și slăbiciunile personalității tale, ci și să-ți dezvolți abilitățile creative. Cu excepția cazului în care ai copii, despărțirea îți oferă mai mult timp liber decît aveai cînd locuiai cu partenerul tău. De ce n-ai folosi timpul acesta ca să-ți dezvolți niște interese colaterale pe care le-ai neglijat? Citește cărțile pe care doreai să le citești. Ia lecții de pian sau de chitară. Înscrie-te la un program al colegiului sau institutului tehnic local ca să te pregătești pentru o meserie sau doar ca să-ți faci noi prieteni.

Mergi la concerte și la piese de teatru. Învață să joci tenis. Majoritatea comunităților oferă sute de oportunități pentru dezvoltarea de abilități și interese.

Știu că atunci cînd suferi pentru că tocmai te-ai despărțit de partenerul tău e posibil să nu ai chef să faci nimic din cele de mai sus. Poate că ți-ai pierdut interesul pentru orice fiindcă ești singur și trist. Totuși, dacă stai acasă reflectînd la problemele tale nu vei face decît să-ți accentuezi depresia. Odată ce faci un pas către practicarea unei activități de interes pentru tine, s-ar putea ca soarele să înceapă să strălucească de după nori.

Concentrează-te pentru început asupra unor obiective simple, ușor de realizat. Nu te comporta ca și cum tot res-

tul vieții tale ar fi o mare necunoscută. Fă-ți planuri pentru astăzi. Ce-ai putea face astăzi constructiv? Pe măsură ce-ți umpli zilele cu activități semnificative, speranțele pentru viitor vor crește.

Pe măsură ce ajungi să te înțelegi, să te împlinești, să te accepți, îți mărești șansele de reconciliere cu partenerul tău.

### Îndrumări pentru împlinire

1. Adresează-te unui preot sau consilier matrimonial pentru a-ți face analiza temperamentului.
2. Ai putea să te înscrii la un curs de dezvoltare a personalității la biserica de care ții sau la colegiul comunității.
3. Ca să faci primii pași către o mai bună înțelegere a personalității tale, scrie pe o foaie de hîrtie răspunsurile la următoarele întrebări:

   a) Ce-mi place la mine?
   b) Ce sentimente am astăzi? Împarte-le în două coloane:

   Sentimente negative Sentimente pozitive

   c) Ce-mi spun despre mine sentimentele negative?
   d) Ce-mi spun despre mine sentimentele pozitive?
   e) Care sînt astăzi dorințele mele?
   f) Cum aș putea să-mi satisfac aceste dorințe într-un mod creștinesc, responsabil?
   g) Ce mi-ar plăcea să schimb în personalitatea mea (de exemplu, modul de a gîndi, de a simți, de a mă comporta)?
   h) Ce pas voi întreprinde astăzi pentru a realiza această schimbare?
   i) Ce nu-mi place la mine, dar nu pot schimba?
   j) Sînt dispus să accept acest lucru și să mă concentrez asupra atuurilor mele?

   Da Nu

# 4

# Dezvoltarea relației tale cu Dumnezeu

Relația noastră cu Dumnezeu ne poate stimula sau distruge căsnicia. Sfîntul Augustin spunea: „Omul a fost creat de Dumnezeu și nu-și găsește liniștea pînă cînd nu-L află pe Dumnezeu." Dacă așteptăm ca partenerul de căsnicie să ne dea un sens al propriei valori și să ne aducă fericirea, atunci ne uităm într-o direcție greșită. Mulți așteaptă de la partenerul lor să le dea ceea ce numai Dumnezeu poate să dea. Pacea spiritului, siguranța de sine, încrederea în ceea ce va urma, bucuria de a trăi, acestea nu provin din căsnicie, ci dintr-o relație apropiată cu Dumnezeu.

Care a fost relația ta cu Dumnezeu în acest timp în care ai fost despărțit de partenerul tău? Mulți oameni se mînie împotriva lui Dumnezeu — se mînie pentru că Dumnezeu i-a lăsat să suporte durerea, singurătatea și frustrarea care însoțesc o relație conjugală destrămată. Alții se întorc către Dumnezeu, căutînd ajutorul lui într-o manieră nouă și mai profundă.

Citiți mai jos *Psalmul* 76, 1–14. Este o dezvăluire personală a cuiva care trecea printr-o criză majoră. Veți remarca faptul că mai întîi este descrisă durerea înstrăinării de Dumnezeu și de ceilalți. Dar odată ce durerea a trecut de punctul culminant, psalmistul se întoarce către Dumnezeu, amintindu-și de zilele fericite cînd simțea binecuvîntarea Lui Dumnezeu și cînd relația sa cu semenii era împlinită.

Cu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Dumnezeu și a căutat spre mine.

În ziua necazului meu pe Dumnezeu am căutat; chiar și noaptea mîinile mele stau întinse înaintea Lui și n-am slăbit; sufletul n-a vrut să se mîngîie.

Adusu-mi-am aminte de Dumnezeu și m-am cutremurat; gîndit-am și a slăbit duhul meu.

Ochii mei au luat-o înainte, treji; tulburatu-m-am și n-am grăit.

Gîndit-am la zilele cele de demult și de anii cei veșnici mi-am adus aminte și cugetam;

Noaptea în inima mea gîndeam și se frămînta duhul meu zicînd:

Oare, în veci mă va lepăda Domnul și nu va mai binevoi în mine?

Oare, pînă în sfîrșit mă va lipsi de mila Lui, din neam în neam?

Oare, va uita să Se milostivească Dumnezeu? Sau va închide în mîinile Lui îndurările Sale?

Și am zis: Acum am început să înțeleg; aceasta este schimbarea dreptei Celui Preaînalt.

Adusu-mi-am aminte de lucrurile Domnului și-mi voi aduce aminte de minunile Tale, dintru început.

Și voi cugeta la toate lucrurile Tale și la faptele Tale mă voi gîndi.

Dumnezeule, în sfințenie este calea Ta. Cine este Dumnezeu mare ca Dumnezeul nostru? Tu ești Dumnezeu, Care faci minuni!

Cunoscută ai făcut între popoare puterea Ta. Izbăvit-ai cu brațul Tău poporul Tău, pe fiii lui Iacob și ai lui Iosif.

Pasajul se încheie cu o descriere foarte sugestivă a stării actuale a Regelui David: „Izbăvit-ai cu brațul Tău poporul Tău." Cuvîntul *a izbăvi* înseamnă „a salva, a mîntui". Aceasta este întotdeauna intenția lui Dumnezeu cu poporul Său. Ceea ce se întîmplă pînă la finalizarea intenției poate fi însă dureros. David scria: „În mare este calea Ta și cărările Tale în ape multe și urmele Tale nu se vor cunoaște." (versetul 18) Separat fiind de partenerul tău, poți să ai într-adevăr impresia că mergi pe mare în mijlocul apelor învolburate și că nu găsești urmele lui Dumnezeu. Dar te asigur că Dumnezeu este preocupat de tine și de starea ta prezentă. Cuvintele lui Isus, „Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați și Eu vă voi odihni pe voi" (*Matei* 11, 28), ți se adresează ție la fel de sigur cum se adresau celor cărora le vorbea Isus.



Da, ești ostenit după atîtea griji. Ești împovărat, încărcat probabil de sentimente de vinovăție, furie, ostilitate și stres. Remarcă faptul că Isus nu spune să lași povara jos și să mergi la El, ci numai să mergi la El. Ți-a promis odihnă. Nu ți-a cerut să te descurci singur cu problemele tale și nici nu ți-a promis că te va debarasa de probleme, dar ți-a promis odihnă.

Dumnezeu este preitenul tău, dacă nu Părintele tău. Scriptura ne învață că El este Părintele tuturor celor care vin la El, prin intermediul Fiului Său, Isus Cristos. El nu este părintele tuturor — numai al celor care Îl recunosc pe Isus Cristos. Dar El este prietenul tuturor. Este dorința lui Dumnezeu aceea de a-și împărți viața cu noi, de a ne ajuta să aflăm sensul și scopul vieții, de a ne oferi răspunsuri la problemele pe care le întîmpinăm. Cînd ne aflăm în culmea durerii ne vine uneori greu să credem că Dumnezeu ar putea face ceva pentru noi. Aș putea să vă sugerez cîțiva pași care să vă ajute să vă împliniți spiritual pe plan personal pe durata acestor zile de despărțire.

### Fă față eșecului

E posibil ca, pe măsură ce începi să-ți analizezi căsnicia, să descoperi care a fost rolul tău în eșecul acesteia. Pe de altă parte, e posibil să vezi clar numai greșelile partenerului tău, petrecînd multe ore acuzîndu-l pentru greșelile pe

care le-a făcut. Dacă vorbele lui Isus din *Evanghelia după Matei* capitolul 7 s-ar aplica mariajului, ele ar suna așa: „De ce vezi paiul din ochiul partenerului tău, și bîrna din ochiul tău nu o iei în seamă? [...] scoate întîi bîrna din ochiul tău și atunci vei vedea să scoți paiul din ochiul partenerului tău." (*Matei* 7, 3–5)

Înclinația noastră naturală este aceea de a căuta să dăm vina pe partenerii noștri și să ne gîndim, în forul nostru interior, că dacă ei s-ar schimba, atunci căsnicia ar fi salvată. Totuși, Isus spunea să începem cu propriile păcate. Indiferent că păcatul e mare sau mic, e singurul de care ne putem spovedi. Dacă ne mărturisim propriile greșeli, vom fi mai bine pregătiți pentru a corecta greșelile partenerilor noștri. Cînd ne înșelăm partenerii de căsnicie, Îl înșelăm de asemenea pe Dumnezeu, pentru că Isus ne-a spus să ne iubim unii pe alții (*Ioan* 13, 34). Singurul mod autentic de a ne exprima iubirea pentru Dumnezeu este de a ne exprima iubirea unii față de ceilalți. Cînd eșuăm în iubirea pentru ceilalți, eșuăm în iubirea pentru Dumnezeu. Așadar, trebuie să-I mărturisim lui Dumnezeu greșelile căsniciei.

Poate că cel mai semnificativ verset din Biblie despre sănătatea mentală este acela din *Faptele Sfinților Apostoli* 24, 16, unde Sfîntul Pavel spune despre sine: „Și întru aceasta mă străduiesc și eu ca să am totdeauna înaintea lui Dumnezeu și a oamenilor un cuget neîntinat." Sfîntul Pavel vorbește din experiența personală. El a învățat că e nevoie de străduință pentru a face față propriilor eșecuri, și că străduința e necesară dacă vrem să fim liberi emoțional și spiritual. Astfel, Apostolul Pavel spunea: „Îmi descarc cugetul în fața lui Dumnezeu și a oamenilor."

Procesul de descărcare a conștiinței este spovedania. Cuvîntul „a spovedi" înseamnă, literal, „a recunoaște". Adică recunoaștem în fața lui Dumnezeu greșelile noastre. Nu ne mai scuzăm pe noi înșine sau comportamnetul nostru, ci mărturisim în fața lui Dumnezeu că am păcătuit. Scriptura îi învață pe credincioși că atunci cînd se spovedesc de păcate Dumnezeu îi iartă: „Dacă mărutrisim păcatele noastre, El este credincios și drept, ca să ne ierte păcatele și să ne curățească pe noi de toată nedreptatea." (*I Ioan* 1, 9) Atunci cînd sîntem dispuși să ne recunoaștem greșeala, Dumnezeu este dispus să ne izbăvească de păcat. Dar atît timp cît ne găsim scuze pentru păcatul ce l-am făcut, Dumnezeu nu ne aude rugăciunile. (*Psalmii* 65, 17)



Așadar, primul pas către dezvoltarea relației tale cu Dumnezeu este mărturisirea tuturor păcatelor. Îți sugerez să iei un creion și o hîrtie și să-i spui lui Dumnezeu: „Doamne, unde am greșit în căsnicia mea?" Pe măsură ce Domnul te ilumineză, dezvăluindu-ți adevărul, începe să scrii și fă o listă a greșelilor. Apoi citește lista, mărturisind fiecare păcat, mulțumindu-I lui Dumnezeu că Isus a plătit pentru păcatele tale, și acceptînd iertarea Sa pentru păcate. Experiența izbăvirii ne eliberează de povara vinovăției. Fără spovedanie nu există izbăvire. Fără izbăvire, sîntem apăsați de vină.

Mărturisirea și izbăvirea nu fac să dispară imediat orice remușcări provocate de păcatul săvîrșit. Iertarea este promisiunea lui Dumnezeu că am fost absolviți de păcat. Putem să ne simțim încă îngrozitor de cîte ori ne gîndim la ceea ce am făcut sau la ceea ce nu am reușit să facem, dar sentimentele noastre nu au nici o legătură cu iertarea lui Dumnezeu. Nu trebuie să ne lăsăm subjugați de acele sentimente. Cînd sentimentele de vinovăție revin după spovedanie, nu trebuie decît să spunem: „Mulțumescu-Ți, Doamne, că păcatele mi-au fost iertate și că ele nu mai apasă asupra mea. Ajută-mă să mă iert și eu." Asta e de asemenea o promisiune: că te vei ierta și tu. Promiți să nu te mai pedepsești pentru greșelile trecute. O astfel de pedeapsă nu are nici un rezultat pozitiv, și nu face decît să te împiedice să funcționezi la potențial maxim în continuare.

Cînd ne mărturisim păcatele lui Dumnezeu, este ca și cum ne-am întoarce acasă după o călătorie îndelungată, iar tatăl nostru ne întîmpină cu brațele întinse, iertîndu-ne greșelile, „înjunghiind vițelul cel îngrășat" și sărbătorind întoarcerea noastră (*Luca* 15, 21–24). O astfel de întoarcere către Dumnezeu poate fi cel mai important lucru care să se întîmple cît sînteți despărțiți, căci vă întoarceți acum către

Cel care v-a creat și care știe să vă călăuzească spre o viață împlinită.

### Învață să comunici

Relația ta cu Dumnezeu se va împlini numai dacă înveți să comunici cu El. Amintește-ți, comunicarea este un proces cu dublu sens. Nu numai noi îi vorbim lui Dumnezeu, ci și El nouă. Mulți oameni sînt familiari cu rugăciunea, cînd noi îi vorbim lui Dumnezeu, dar puțini aud vocea Lui. Nu vreau să spun că Dumnezeu vorbește cu o voce ce poate fi auzită de către noi. Dar El vorbește, prin intermediul Bibliei, într-o manieră foarte personală celor care știu să asculte.

Unii cred că citirea Bibliei și rugăciunea sînt doar niște activități religioase, dar ele sînt menite să fie căile către o înfrățire strînsă între om și Dumnezeu. În timp ce citim Biblia, Dumnezeu ne vorbește despre El și despre viețile noastre. Biblia este mai relevantă decît orice carte despre relațiile umane pe care o veți citi vreodată, pentru că acolo Dumnezeul creației este cel care vorbește într-adevăr creației Sale. Vă ofer aici cîteva indicații practice pentru comunicarea cu Dumnezeu: din moment ce Biblia este Cuvîntul lui Dumnezeu adresat nouă, ea trebuie citită cu atenție, urechea ascultînd vocea Lui. Cînd citim alte cărți, avem grijă să subliniem ideile importante din fiecare capitol. De ce n-am face la fel cu Biblia? Pe măsură ce citim Scriptura, anumite fraze, propoziții și idei se vor desprinde de la fiecare capitol. Este posibil ca acelea să fie ideile pe care Dumnezeu încearcă să ți le comunice. De ce n-ai sublinia, încercui sau face un semn în dreptul lor, pentru ca atenția să-ți fie atrasă de acele idei?

Am practicat mulți ani acest obicei zilnic, de a mă așeza lîngă Domnul, de a deschide Biblia, începînd conversația cu aceste cuvinte: „Doamne, asta e ziua Ta în viața mea. Vreau să-Ți aud glasul. Am nevoie de sfaturile Tale. Vreau să știu ce ai să-mi spui astăzi. Pe măsură ce citesc acest capitol, atrage-mi atenția asupra lucrurilor pe care vrei să le aud." Apoi citesc capitolul cu voce tare sau în gînd, cu creionul în mînă, însemnînd acele lucruri care îmi atrag atenția în timp ce citesc. Uneori citesc din nou capitolul, spunînd: „Doamne, nu sînt sigur că am înțeles ce-mi spuneai; vreau să citesc din nou. Vreau să-mi clarifici ceea ce vrei să-mi spui." Mai subliniez, poate, alte rînduri sau fraze.



După ce am încheiat capitolul, mă întorc și îi spun Domnului ce am subliniat, pentru că dacă acestea sînt lucrurile pe care El vrea să mi le spună, eu vreau să-I răspund. Mulți oameni nu fac decît să citească Biblia, s-o închidă și apoi să se roage, incluzînd în rugăciunea lor niște lucruri care n-au nici o legătură cu ceea ce au citit. Nimic n-ar putea fi mai nepotrivit. Cu un prieten nu ne-am purta așa. Dacă un prieten ne pune o întrebare, îi răspundem. Dacă un prieten face o afirmație, ne spunem părerea; la fel, dacă Dumnzeu ne vorbește prin intermediul Bibliei, trebuie să îi răspundem.

De exemplu, să spunem că citesc din *Epistola către Filipeni a Sfîntului Apostol Pavel*, capitolul 4, iar ceea ce mă impresionează pe mine este versetul 4: „Bucurați-vă pururea întru Domnul. Și iarăși zic: Bucurați-vă!" Așadar, subliniez propoziția, și încercuiesc cuvîntul *pururea*. Apoi mă întorc către Domnul și spun: „Doamne, cum se poate asta? Pare aproape imposibil să mă bucur pururea. Uneori, da, dar pururea?" Răspund astfel sub forma unei întrebări pe care Dumnezeu mi-o pune mie. Citesc din nou propoziția: „Bucurați-vă pururea întru Domnul. Și iarăși zic: Bucurați-vă!" și văd acele cuvinte *întru Domnul*, iar Domnul mi-a răspuns la întrebare. Ceea ce vrea El să spună este că am să mă bucur pururea întru *Domnul*, nu în anumite circumstanțe, pentru că nu mă pot bucura în circumstanțe adverse. Dar mă pot bucura întru Domnul în pofida acelor circumstanțe. Datorită relației mele cu El, pot într-adevăr să mă bucur în pofida problemei mele actuale. Ce încurajare enormă pentru cineva care se zbate în ape tulburi!

În fiecare zi Dumnezeu dorește să ne vorbească într-o manieră foarte personală și vrea ca noi să-I răspundem. În-

drăznesc să vă propun să începeți astăzi să citiți în fiecare zi un capitol din Biblie, subliniind și însemnînd, și vorbind apoi cu Dumnezeu despre cele pe care le-ați subliniat. Vă sugerez să începeți cu un capitol. (*Epistola Sobornicească a Sfîntului Apostol Iacov* ar fi un bun început.) Încheiați capitolul înainte de a începe altul. Veți lăsa în urmă o cărare pe care ați mers împreună cu Domnul în Biblie, și veți putea cu ușurință să vă întoarceți la lucrurile pe care Domnul vi le-a spus zi de zi și săptămînă de săptămînă. Veți descoperi că relația cu Dumnezeu s-a împlinit nespus de mult, pentru că nimic nu întemeiază relații mai solide decît comunicarea deschisă.

### Alege să te supui

Cînd citești Scriptura, găsești din loc în loc porunci explicite din partea Domnului: „Ci fiți buni între voi și milostivi, iertînd unul altuia, precum și Dumnezeu v-a iertat vouă, în Hristos" (*Efeseni* 4, 32). Astfel de porunci sînt date pentru binele nostru. Dumnezeu, creatorul nostru, știe cu exactitate ce anume ne face fericiți și productivi. Toate poruncile Lui au un scop, iar noi trebuie să ne supunem din toată inima tuturor poruncilor pe care le primim de la El. Astfel, dacă citim în Scriptură „fiți buni între voi", trebuie să căutăm în acea zi pe cineva față de care să ne arătăm buni — cineva față de care să ne arătăm milostivi, cineva pe care să-l putem ierta, chiar dacă el nu cere iertarea noastră. Exemplul nostru este Cristos, care ne-a iertat pe noi. Îți amintești că, pe cruce fiind, Isus se uita la cei care îl crucificau și spunea: „Părinte, iartă-le lor, că nu știu ce fac" (*Luca* 23, 34). Nu același lucru trebuie să-l facem și noi pentru ceilalți? Este învățătura neîndoielnică a Bibliei. Există practic sute de porunci în Scriptură care ne vor îmbunătăți enorm viața dacă le vom asculta cu supunere.

Cînd vine vorba de supunere, nu sîntem lăsați să facem față doar cu propriile puteri, căci dacă sîntem creștini avem cu noi Duhul Sfînt, care ne dă putere să ne supunem



poruncilor Domnului. Așadar, dacă ți se pare greu să îi ierți pe cei care ți-au greșit, există ajutor. Nu încerca să ierți doar prin propriile tale puteri, ci cere-I Duhului Domnului să te facă în stare să ierți. Iertarea este de fapt o promisiune. Este o promisiune că nu îi vom mai reproșa cuiva greșelile pe care le-a făcut. Nu înseamnă că nu avem cunoștință de acele greșeli, ci că nu le vom trata ca pe greșeli. Nu înseamnă, în cel mai strict sens, că vom ierta acele păcate pînă într-atît încît nu vom mai ști că ele au fost săvîrșite. Dar vom fi în stare, cu ajutorul lui Dumnezeu, să nu îl mai condamnăm pe cel care a săvîrșit păcatul.

Îți poți măcar imagina cum s-ar schimba viața ta dacă ai începe să citești zilnic Scriptura, ascultînd vocea Domnului, răspunzînd la poruncile lui, prin puterea Duhului Sfînt? Probabil că în cîteva luni cu greu te-ai mai recunoaște, pentru că zi de zi vor avea loc schimbări incredibile.

### Cîntă Domnului

Muzica este o expresie universală a sentimentelor umane. Dacă asculți din muzica popoarelor de pe întreg globul, vei întîlni aceleași teme: bucurie, încîntare, plăcere; dar vei întîlni și alte teme muzicale: tristețe, durere, suferință. Acest lucru este adevărat atît în ce privește muzica religioasă, cît și cea laică. Cîntecul este un mijloc de comunicare. El poate bucura inima sau înălța spiritul. Cuvintele cîntecelor noastre sînt cele care ne conduc fie spre tristețe, fie spre victorie. De-a lungul *Psalmilor*, ni se propune să cîntăm imnuri de slavă Domnului. Aflați în ghearele durerii, ne putem întreba: „De ce aș cînta Domnului?" Dacă reflectăm, vom afla multe motive pentru care să-L slăvim pe Domnul.

În psalmul menționat mai devreme, David îl preaslăvea pe Domnul pentru binefacerile și binecuvîntările trecute. Dacă vom începe să-L preaslăvim pe Dumnezeu pentru ceea ce a făcut în trecut, vom ajunge să-I mulțumim pentru că ne va fi credincios și în viitor. Pavel le-a scris efe-

senilor să se umple de Duhul Sfînt, și să-și vorbească unii altora „în psalmi și în laude și în cîntări duhovnicești, lăudînd și cîntînd Domnului" în inimile lor (*Efeseni* 5, 19). Cîntecele noastre de bucurie și triumf trebuie să se nască din relația noastră cu Domnul. Pe măsură ce ne umplem de Duhul Sfînt, putem cînta despre problemele noastre, dar muzica noastră va fi preamărire Domnului pentru ceea ce este El și pentru ceea ce face cu viețile noastre.

Relația noastră cu Dumnezeu nu trebuie să fie împiedicată de circumstanțele în care ne găsim; dimpotrivă, aceste circumstanțe speciale trebuie să ne împingă către Dumnezeu. Poate că nu îți vine să cînți. Poate că n-ai cîntat niciodată în viață, dar creștin fiind, poți cînta măcar atunci cînd ești singur. De fapt, Sfîntul Pavel spune că trebuie să cîntăm către noi. Poate cînd sîntem la duș, sau în pat. Îți sugerez, dacă acesta nu e unul dintre obiceiurile tale, să iei pur și simplu unul dintre psalmi (amintește-ți, psalmii formau cartea laudelor la evrei), să îți creezi propria ta melodie și să îl cînți Domnului. Melodia, tonul și ritmul nu sînt importante. Ceea ce contează este faptul că îl preamărești pe Domnul cu cuvintele altor oameni care s-au aflat în dificultate. Ai putea să începi cu *Psalmul* 76, pe care l-ai citit mai devreme.

### Întîlnește-te cu alți creștini

Poate că acum ești înscris la o biserică din comunitatea ta. În timpul despărțirii de partener este extrem de important să te întîlnești cu alți creștini cu care să te împrietenești. Este adevărat că biserica poate fi uneori pe drept criticată. Cît de des auzim oamenii spunînd: „Nu vreau să merg la biserica aceea, e plină de ipocriți." Acest lucru e probabil adevărat. Ipocriții și păcătoșii frecventează în mod regulat majoritatea bisericilor, dar fără ipocriți și păcătoși, cine le-ar mai frecventa? Pentru că toți am păcătuit și toți am fost uneori ipocriți. Faptul că frecventăm biserica nu înseamnă că sîntem perfecți. Înseamnă că încercăm să ne împlinim.



Vei găsi probabil în majoritatea bisericilor creștine oameni prietenoși care te vor întîmpina și care vor căuta să te ajute. Nu sîntem meniți să trăim singuri. Dumnezeu e cel care a spus la începuturi: „Nu este bine să fie omul singur." (*Facerea* 2, 18) Psalmistul a spus de asemenea: „Dumnezeu așază pe cei singuratici în casă." (*Psalmii* 67, 6) În aceste zile în care ești despărțit de partenerul tău, ai extrem de multă nevoie să te alături marii familii a lui Dumnezeu.

Cînd majoritatea oamenilor se gîndesc la biserică, ei se gîndesc doar la frecventarea slujbei de duminică dimineață. E un lucru bun, dar acesta e numai unul din serviciile unei biserici demne de numele ei. Biserica este a „celor chemați", care au răspuns chemării lui Isus Cristos și care se întîlnesc pentru a învăța și pentru a se încuraja unii pe alții. Mici grupuri de rugăciune și de studiere a Bibliei sînt vitale pentru comuniunea oricărei biserici. Asigură-te că faci mai mult decît să frecventezi slujba de duminică. Înscrie-te în mici grupuri de studiu unde poți găsi răspunsuri pentru întrebările care se ridică. Multe biserici oferă cursuri destinate ajutorării celor despărțiți. Majoritatea preoților sînt de asemenea dispuși să-ți ofere consiliere personală.

Dacă pînă acum nu frecventai în mod regulat o anumită biserică, poți începe duminica aceasta. Găsește un grup de creștini cărora să li te alături și cu care să-ți împărtășești problemele. Ei te vor încuraja și îți vor oferi sprijinul de care ai nevoie.

Nu trebuie să vii la biserică numai cu gîndul de a primi, ci și cu gîndul de a oferi altora din timpul tău. Poate că te întrebi: „Ce-aș putea oferi altcuiva? Nu pot nici măcar să-mi rezolv propriile probleme." Adevărul este că s-ar putea să întîlnești acolo oameni cu probleme similare și vei putea să le împărtășești din lucrurile pe care le-ai descoperit în cursul relației tale cu Domnul. Frecventarea bisericii nu este niciodată un drum cu sens unic. În *Epistola*

*către Evrei a Sfîntului Apostol Pavel*, capitolul 10 ni se spune că trebuie să ne sfătuim, să ne consolăm și să ne încurajăm unii pe alții, iar acest lucru are loc probabil în orice biserică creștină autentică.

Mai devreme am amintit cuvintele lui Isus, „Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați și Eu vă voi odihni pe voi." (*Matei* 11, 28) Isus a spus mai departe: „Luați jugul Meu asupra voastră și învățați-vă de la Mine, că sînt blînd și smerit cu inima și veți găsi odihnă sufletelor voastre. Căci jugul Meu e bun și povara Mea este ușoară." (11, 29–30) Isus nu ne îndeamnă să ne lăsăm jos povara ca să ne găsim odihna. El ne cheamă să luăm jugul Lui asupra noastră. Jugul presupune muncă. Nu ni se cere inactivitate, odihnă, ci ni se cere să luăm asupra noastră jugul lui Cristos și să ne amestecăm viața cu viețile altor creștini, împlinind binele în lume pentru Dumnezeu.

Isus spune: „jugul Meu e bun și povara Mea este ușoară." În comparație cu ce? În comparație cu jugul și povara pe care le purtăm atunci cînd preferăm să parcurgem drumul singuri. Cînd mergem singuri pe drumul nostru, fără să ne gîndim la Dumnezeu sau la Lumea Lui, simțim că jugul nostru este greu și că povara devine mai grea pe zi ce trece. Dar cînd mergem cu Cristos simțim că jugul Lui e bun și că povara Lui e ușoară în comparație cu ceea ce am dus pînă atunci. Iar povara Lui are întotdeauna un scop. Da, e o muncă ce trebuie făcută, dar munca aceea are un scop.

Am cunoscut o mulțime de oameni despărțiți de partenerii lor care și-au petrecut multe ore dedicîndu-se unor servicii în folosul bisericii sau ajutîndu-i pe cei bolnavi ori aflați în suferință. Propria ta durere nu te împiedică să-i ajuți pe alții care suferă la rîndul lor. De fapt, astfel o poți împărtăși cu alții. Drumul către fericire nu se găsește în izolare, într-o concentrare asupra propriilor probleme; drumul spre fericire îl găsești atunci cînd îți împarți viața cu Dumnezeu și înveți să-L servești.



**Îndrumări pentru împlinire**

Dacă nu ai făcut încă lucrul ăsta, roagă-L pe Dumnezeu să te ajute să afli care sînt greșelile pe care le-ai făcut în căsnicia ta.

1. Fă o listă a greșelilor tale și mărturisește-le pe rînd Domnului. Mulțumește-I pentru faptul că Isus Cristos a suportat pedeapsa pentru acele păcate și primește iertarea Lui.
2. Deprinde obiceiul de a citi, sublinia și vorbi cu Dumnezeu pe tema unui capitol din Biblie în fiecare zi. Ai putea să începi cu *Epistola Sobornicească a Sfîntului Apostol Iacov* din Noul Testament.
3. Încearcă să-I cînți un psalm Domnului. Crează-ți propria melodie și propriul ritm. Poți să începi cu *Psalmul* 1.
4. Dacă nu ești activ la una dintre bisericile din comunitatea ta, hotărăște astăzi ce biserică vei vizita duminica viitoare. Înscrie-te un un curs de studiere a Bibliei și la un serviciu în folosul comunității.
5. Nu renunța la căutările tale pînă cînd nu găsești un grup afectuos și prietenos de creștini cu care să-ți împărtășești experiențele vieții.

# 5

# Dezvoltarea relației cu partenerul

„Cum aș putea dezvolta o relație cu partenerul meu cînd trăim separat?" — iată o întrebare rezonabilă. Bob și Janice erau despărțiți de trei luni. Singura dată cînd se întîlniseră fusese o întrevedere foarte scurtă la avocatul lor pentru a discuta termenii despărțirii legale. În mod evident, nici Bob nici Janice nu avuseseră ocazia să dezvolte o relație unul cu celălalt. Mai există speranțe pentru căsnicia lor?

Nu, pînă cînd unul dintre ei nu încearcă să rupă tăcerea. Atît timp cît fiecare refuză cu încăpățînare să-i vorbească celuilalt, împăcarea zace ca un avion prăbușit în deșert, fără speranțe că cineva îl va repara.

Cu toate acestea, e suficient ca unul dintre parteneri să rupă tăcerea. E nevoie de *ambii* pentru a comunica, dar e suficient unul pentru ca procesul să fie inițiat.

Ai persistat în atitudinea aceasta, refuzînd să cedezi și să suni, așteptînd ca partenerul tău să facă prima mișcare? De ce să aștepți? Responsabilitatea de a căuta împăcarea este a ta (*Matei* 5, 23–24; 18, 15–17). Poate că nu ești în stare să realizezi reconcilierea, dar e de datoria ta să încerci.

Uneori, ideea că vina nu ne aparține, ne împiedică să facem primul pas. Ne gîndim: „M-a înșelat. De ce-aș fi eu cel care să fac primul pas? Să vină el la mine să-mi ceară iertare!" Raționamentul este cît se poate de normal, dar nu este în spiritul Bibliei. Isus spunea: „Deci, dacă îți vei aduce darul tău la altar și acolo îți vei aduce aminte că fratele



tău are ceva împotriva ta, lasă darul tău acolo, înaintea altarului, și mergi întîi și împacă-te cu fratele tău și apoi, venind, adu darul tău." (*Matei* 5, 23–24)

Mai tîrziu, Isus a spus: „De-ți va greși ție fratele tău, mergi, mustră-l pe el între tine și el singur. Și de te va asculta, ai cîștigat pe fratele tău. Iar de nu te va asculta, ia cu tine încă unul sau doi, ca din gura a doi sau trei martori să se statornicească orice cuvînt. Și de nu-i va asculta pe ei, spune-l Bisericii; iar de nu va asculta nici de Biserică, să-ți fie ție ca un păgîn și vameș." (*Matei* 18, 15–17)

Dacă aceste principii se aplică bisericii în genere, atunci ele se aplică cu siguranță unui cuplu creștin despărțit. Acele pasaje ne învață că, indiferent dacă partenerul tău a păcătuit față de tine sau tu față de el (ambele sînt probabil adevărate), responsabilitatea de a căuta împăcarea este a ta. Avînd propriile păcate, trebuie să mergi să te spovedești de greșelile făcute și să ceri iertare. Cît privește păcatul partenerului tău, trebuie să fii dispus să ierți dacă acesta e dispus să mărturisească și să se căiască.

## Arta spovedaniei

În întreaga mea carieră de consilier, n-am văzut niciodată vreun cuplu în care ambii parteneri să nu fi greșit într-o măsură sau alta. Poate că unul a comis un act indiscutabil de adulter sau a avut un mod de viață egoist, preocupîndu-se prea puțin de nevoile partenerului său, însă și partenerul său greșise. Este ușor să vedem greșelile partenerilor noștri, dar mai greu să le recunoaștem pe ale noastre. De multe ori am dat fiecăruia cîte o foaie de hîrtie și i-am rugat să noteze pe ea greșelile partenerului. Ambii scriau cu spor timp de zece sau cincisprezece minute. Unii cereau chiar mai multă hîrtie. Listele erau foarte mari și detaliate.

Atunci cînd îi rugam să facă o listă cu propriile greșeli, notau imediat singura lor greșeală majoră. Apoi urma o lungă perioadă de tăcere în care încercau să-și amintească

o a doua greșeală. Unii nu o găsesc niciodată, și rareori cineva a prezentat o listă cu mai mult de patru greșeli personale. Ce ne spune lucrul acesta? Că partenerul este într-adevăr problema? Greu de crezut, pentru că fiecare partener are o listă lungă cu greșelile celuilalt. Lucrul acesta ne spune că avem tendința să ne vedem pe noi înșine într-o lumină favorabilă. Greșelile noastre nu ni se par foarte mari pentru că sîntem obișnuiți cu ele. Trăim cu ele de ani de zile. În consecință, e normal să considerăm că adevărata problemă provine din comportamentul partenerului nostru.

În capitolul 4 am amintit cuvintele lui Isus: „De ce vezi paiul din ochiul fratelui tău și bîrna din ochiul tău nu o iei în seamă? Sau cum vei zice fratelui tău: Lasă să scot paiul din ochiul tău și iată bîrna este în ochiul tău? Fățarnice, scoate întîi bîrna din ochiul tău și atunci vei vedea să scoți paiul din ochiul fratelui tău." (*Matei* 7, 3–5) Reține, Isus nu a spus că partenerul tău este perfect. El n-a spus decît că locul de unde trebuie să începi atunci cînd încerci să-ți refaci relația este „bîrna din ochiul tău". Odată ce ai identificat și ți-ai mărturisit propriile greșeli vei ști mai bine cum să îți ajuți partenerul să-și corecteze greșelile.

Greșelile sînt de obicei de două feluri. În primul rînd greșim atunci cînd nu știm să întîmpinăm nevoile și dorințele partenerului nostru, iar în al doilea rînd greșim făcînd și spunînd lucruri care sînt de fapt menite să îl rănească. Nu reușim să facem ceea ce *ar trebui* să facem pentru el și sfîrșim prin a face ceea ce *n-ar trebui* să facem. Desigur că nu este dorința noastră să greșim. Am visat să ne facem partenerul cît mai fericit, dar cînd propriile noastre nevoi au fost neglijate, am devenit reci și mai apoi ostili. Apostolul Pavel descrie această problemă în *Epistola către Romani* capitolul 7, vorbind din propria-i experiență: „Pentru că ceea ce fac nu știu; căci nu săvîrșesc ceea ce voiesc, ci fac ceea ce urăsc." (versetul 15) În continuare el descrie motivația unui astfel de comportament, aceea că îi permitem vechii noastre naturi păcătoase, egoiste, să ne conducă viața. Singura noastră speranță pentru schimbare, spune Sfîntul Pavel, este să-L lăsăm pe Isus Cristos să ne îndrume viețile. Doar El ne poate da puterea să împlinim ceea ce este bine cu adevărat.



Primul pas către refacere este mărturisirea față de partener. Un avertisment: nu te blama pentru eșecul căsniciei tale. Nu este în întregime greșeala ta dar totuși, nu ești perfect. Ai greșit, iar Isus spune că trebuie să începi prin a-ți mărturisi greșelile partenerului tău și a-i cere iertare. Îți sugerez să-I ceri Domnului să te ajute la întocmirea unei liste a greșelilor tale. Scrie-le pe o foaie de hîrtie. Fii cît de explicit poți. După ce I-ai cerut iertare lui Dumnezeu, roagă-te să-ți dea curaj să-i arăți lista partenerului tău.

Faptul că îți vei recunoaște greșelile și vei cere iertare nu garantează refacerea căsniciei tale, dar conștiința ta va fi curată (*Fapte* 24, 16). Nu te vei simți eliberat de povara vinovăției pînă cînd nu vei recunoaște care este partea ta de vină în eșuarea căsniciei tale. Partenerul tău s-ar putea să te ierte sau s-ar putea să nu te ierte. El ar putea sau nu să fie dispus să se împace. Însă atunci cînd ai cerut iertarea ai făcut tot ce depindea de tine pentu a corecta trecutul. Acesta nu poate fi șters. Poate fi doar mărturisit.

Dar păcatele partenerului tău? Nu poate exista împăcare autentică pînă cînd partenerul nu se spovedește și el și nu se desprinde de greșelile trecutului. Acesta este un lucru pe care, din păcate, nimeni nu-l poate face în locul său. Partenerul tău trebuie să dorească să se lepede de păcate și să se întoarcă la tine. Dacă el alege calea spovedaniei și a căinței, tu trebuie să fii gata să îl ierți și să îl primești. El nu poate să șteargă trecutul, așa cum nici tu nu poți. Poate să se întoarcă, să se lepede de acel păcat și să caute împăcarea. S-ar putea, însă, ca el să nu facă acest lucru în aceeași zi cu spovedania ta. Trebuie să fii dispus să aștepți, să te rogi și să iubești, chiar dacă o vei face de la distanță.

### Puterea rugăciunii

Rugăciunea ta nu trebuie să fie: „Doamne, dacă asta-i voia Ta, adu-l înapoi." Știm deja că voia lui Dumnezeu este ca mariajele să se refacă, deși El respectă libertatea omului. Atunci pentru ce să te rogi?

Isus a spus despre Sfîntul Duh: „Și El, venind, va vădi lumea de păcat și de dreptate și de judecată." (*Ioan* 16, 8) Eu cred că ar trebui să te rogi pentru ca Sfîntul Duh să-și facă lucrarea în viața partenerului tău. Să te rogi ca Dumnezeu să-l facă să se simtă nespus de vinovat pentu păcatele sale; ca El să-l învețe care este dreptatea autentică; și să-i dezvăluie realitatea judecății de apoi care vine pentru cei ce nu se căiesc pentru păcatele lor. Această rugăciune este în spiritul lucrării Sfîntului Duh. Dumnezeu va răspunde la această rugăciune.

Cum va răspunde partenerul tău? Poate că va hotărî să răspundă la lucrarea Sfîntului Duh și să se lepede de păcat. Pe de altă parte, poate că va respinge intenția Domnului și va merge pe propriul drum. Trebuie să-i lași partenerului la fel de multă libertate cum îi lasă Dumnezeu.

Unii oameni îl învinovățesc pe Dumnezeu pentru că a permis ca mariajele lor să se destrame. Dacă partenerul tău refuză să se întoarcă, asta nu înseamnă că Dumnezeu nu ți-a răspuns la rugăciune. Oamenii sînt cei care decid să se căsătorească, decid cum să se comporte unii față de alții, să se despartă sau să-și rezolve problemele. Dacă Dumnezeu nu i-ar fi lăsat omului atîta libertate, ar fi trebuit să-l reducă la mai puțin decît ceea ce este. Ar fi trebuit să-i ia omului chipul și înfățișarea lui Dumnezeu.

Nu renunța. Oamenii nu răspund imediat îndrumării divine. Continuă să te rogi pentru partenerul tău pînă cînd voia lui Dumnezeu se va împlini în viața acestuia.

### Învață să iubești

Te-ai spovedit de greșelile trecute, ai cerut iertarea, ai căutat reconcilierea, dar ce să faci cît timp ești în așteptare? Încearcă să iubești! Să-ți iubești partenerul în vreme ce el e înstrăinat nu e cea mai ușoară sarcină din lume, dar poate fi cea mai rodnică. Mulți vor rămîne surprinși la auzul acestor vorbe: *Încearcă să iubești!* Societatea noastră a definit iubirea ca fiind ceva care ți se întîmplă, nu ceva asupra căruia poți deține controlul. De exemplu, mulți vor spune cu sinceritate: „Pur și simplu nu îl mai iubesc. Aș vrea să pot să o fac, dar s-au întîmplat prea multe." Teoria pe care se bazează această afirmație este aceea că iubirea este o trăire, un sentiment cald, efervescent, pozitiv, pe care cineva îl are pentru un reprezentant al sexului opus. Fie îl ai, fie nu îl ai. Dacă nu îl ai, nu se poate face nimic. Nu poți decît să mergi mai departe sperînd că îl vei avea din nou pentru altcineva, undeva, cîndva.



Această teorie despre iubire a avut aproape cele mai mari contribuții la rata divorțului în generația noastră. Ea face ca mariajul să fie lipsit de orice speranțe și divorțul — inevitabil, în situația în care cineva nu resimte un anumit sentiment. Din moment ce nu ne putem alege sentimentele, sîntem niște marionete la îndemîna acestora. Astfel, omul nu mai este responsabil pentru actele sale. Comportamentul este explicat în termenii adecvării la sentimente. Nimic nu este corect sau greșit. Omul face doar ceea ce îi dictează sentimentele. O astfel de filozofie înrobește omul în raport cu o cauză necunoscută, aflată la originea sentimentelor sale.

Conceptul biblic de iubire include ideea de *alegere*. Nu este o trăire, ci o atitudine, un mod de gîndire. Iubirea este atitudinea care spune: „Interesele tale vor fi mai presus de orice pentru mine." Iubirea va fi, în consecință, însoțită de un comportament adecvat. Atitudinea și acțiunea merg întotdeauna împreună. Dacă decidem să gîndim într-un anumit mod, atunci ne vom comporta de o manieră corespunzătoare. Biblia le spune soților să-și iubească soțiile (*Efeseni* 5, 25). Femeile în vîrstă sînt instruite pentru a le învăța pe tinerele soții să-și iubească soții (*Tit*). Orice lucru care poate fi stăpînit și orice lucru care poate fi predat și învățat, nu este mai presus de puterile noastre.

Dragostea este o alegere. Îți poți iubi partenerul în ciuda lucrurilor pe care le-a făcut sau nu a reușit să le facă. Îți poți iubi partenerul în ciuda sentimentelor tale. Poți fi dezamăgit, rănit, respins, singur, furios, frustrat, ostil sau poți resimți alte sentimente negative, și cu toate acestea îți poți iubi partenerul. Nu sîntem sclavii sentimentelor noastre. Acesta este unul dintre adevărurile Bibliei care ne conferă cea mai multă libertate. Este normal să resimți sentimente negative ca o consecință a modului în care te-a tratat partenerul tău. Cu toate acestea, nu e creștinește să lași acele sentimente să-ți domine gîndurile și comportamentul.

Cel mai bun exemplu pe care îl avem este Isus, care i-a iubit chiar și pe cei care l-au crucificat. El se ruga pe cruce: „Părinte, iartă-le lor, că nu știu ce fac." (*Luca* 23, 34) Dar El nu este singurul nostru exemplu. Aș putea să găsesc în dosarele mele sute de cupluri care au ales calea nobilă a iubirii în ciuda sentimentelor negative. Nu intenționez să spun că sentimentele negative trebuie să fie reprimate sau ascunse. Trebuie să recunoști acele sentimente în fața ta, a lui Dumnezeu și a partenerului tău. Ne recunoaștem sentimentele, dar nu sîntem sclavii lor.

Un bărbat i-a spus soției lui, care îl înșelase: „Sînt mînios, rănit, dezamăgit și devastat. Într-un moment simt că m-aș sinucide și-n altul că te-aș plesni peste față, dar cu ajutorul lui Dumnezeu știu că există o cale mai bună. Știu că am greșit față de tine în multe feluri. Noaptea trecută am făcut o listă cu o parte a greșelilor mele. Vreau să ți-o citesc și să-ți cer iertare. Dacă ești dispusă, mă voi strădui să găsesc soluții la problemele noastre." Bărbatul nu și-a negat sentimentele, dar a ales în mod conștient o cale mai bună.

Am spus că iubirea este atitudinea care pune mai presus de orice interesele celeilalte persoane. Iubirea spune: „Vreau să fac tot ce-mi stă în putere pentru a-mi ajuta partenerul să se împlinească. Vreau să-i satisfac toate dorințele și nevoile pe care sînt în stare să i le satisfac. Vreau să-l susțin în toate greutățile sociale și emoționale pe care le întîmpină. Vreau să-l ajut să-și exploateze la maximum potențialul său pentru Dumnezeu și pentru binele din lume."



Caracteristicile iubirii sînt descrise în *Prima Epistolă către Corinteni a Sfîntului Apostol Pavel*, capitolul 13: „Dragostea îndelung rabdă; dragostea este binevoitoare, dragostea nu pizmuiește, nu se laudă, nu se trufește. Dragostea nu se poartă cu necuviință, nu caută ale sale, nu se aprinde de mînie, nu gîndește răul. Nu se bucură de nedreptate, ci se bucură de adevăr. Toate le suferă, toate le crede, toate le nădăjduiește, toate le rabdă." (versetele 4–7)

Dragostea, așa cum este descrisă în Biblie, nu apare în mod natural. Dacă partenerul nu te iubește de la natură, atunci nici tu nu îl vei iubi. Și totuși Isus a spus: „Iubiți pe vrăjmașii voștri, binecuvîntați pe cei ce vă blestemă, faceți bine celor ce vă urăsc și rugați-vă pentru cei ce vă vatămă și vă prigonesc... Căci dacă iubiți pe cei ce vă iubesc, ce răsplată veți avea?" (*Matei* 5, 44; 46) Este soțul tău dușmanul tău? Soția ta te urăște? Isus îți poruncește s-o iubești. O astfel de poruncă ar fi imposibil de îndeplinit dacă iubirea ar fi un sentiment. Observă cuvintele pe care le-a folosit Isus pentru a exprima iubirea: *faceți bine, binecuvîntați, rugați-vă*. Aceste cuvinte exprimă acțiuni, nu sînt descrieri ale unor sentimente. Dragostea se exprimă prin acțiuni desemnate să îl ajute pe celălalt. Aspectul emoțional al iubirii se va împlini de la sine dacă ne vom concentra asupra acțiunilor.

Cum îți poți iubi partenerul atunci cînd el nu îți arată dragoste? Doar cu ajutorul lui Dumnezeu. În *Epistola către Romani a Sfîntului Apostol Pavel*, capitolul 5 citim: „...iubirea lui Dumnezeu s-a vărsat în inimile noastre, prin Duhul Sfînt, Cel dăruit nouă." (versetul 5) Cea mai importantă sursă de ajutor este Dumnezeu. Dacă ești creștin, Dumnezeu ți-a dat Duhul Său să-ți fie tovarăș mereu. Duhul Sfînt vrea să ne umple viețile cu dragoste. Dacă poți să te vezi pe tine ca pe un canal prin care se scurge dragostea lui Dumnezeu pentru partenerul tău, atunci ai în fața ochilor imaginea biblică. Dumnezeu vrea să-și exprime dragostea, grija și preocuparea pentru partenerul tău. Tu poți fi cana-

lul principal al lui Dumnezeu. Trebuie mai întîi să primești iertarea lui Dumnezeu și să chemi Duhul Său să-ți umple viața cu dragoste.

Acum nu mai ai aceleași posibilități să-ți iubești partenerul precum aveai atunci cînd locuiați împreună. Totuși, ai unele șanse. Următorul capitol va explora cîteva dintre aceste posibilități, dar mai întîi trebuie să vă ocupați de îndrumările pentru împlinirea personală.

### Îndrumări pentru împlinire

1. Roagă-L pe Dumnezeu să te ajute la întocmirea unei liste a modurilor în care ai greșit față de partener. (Poți pur și simplu să o adaugi la lista întocmită la capitolul 4.)
2. Mărturisește-I aceste greșeli lui Dumnezeu, dacă nu ai făcut-o pînă acum, și primește-I iertarea.
3. Cere-I lui Dumnezeu să te umple de dragostea Lui (*Romani* 5, 5), lăsîndu-te să fii agentul Lui în iubirea pentru partenerul tău.
4. Aranjează-ți o întîlnire cu partenerul și citește-i lista ta. Apoi cere-i iertare. Mărturisește-ți dorința ca el să-ți dea o șansă să rezolvi problemele și să găsești împăcarea, dar nu îi cere să îți dea un răspuns imediat.
5. În timp ce aștepți răspunsul partenerului, roagă-te ca Dumnezeu să îi deschidă ochii asupra păcatului, dreptății și judecății.
6. Citește capitolul 6 pentru a afla cîteva idei practice despre modul în care să-ți exprimi dragostea cît timp ești despărțit de partenerul tău.

# 6

# Iubirea la distanță

La sfîrșitul zilei, partenerul tău nu se mai întoarce acasă. Cînd intri în casă nu-i nimeni care să te întîmpine. Dacă iubești, atunci trebuie să o faci de la distanță, exprimînd-o în puținele ocazii disponibile. Unele cupluri despărțite se întîlnesc extrem de des, altele se văd foarte rar sau niciodată. Așadar, unii dintre voi vor avea mai multe șanse decît alții să-și exprime iubirea pentru partener. Nu trebuie să-ți deplîngi situația. Situația ta este cea care este și trebuie să profiți de ea cît poți mai bine. Folosind sugestivele cuvinte din *Prima Epistolă către Corinteni a Sfîntului Apostol Pavel*, capitolul 13, vreau să-ți sugerez cîteva moduri practice în care să-ți exprimi iubirea cît timp ești separat de jumătatea ta.

### Răbdarea

„Dragostea îndelung rabdă" (versetul 4). Nu te pripi. Căsnicia ta nu s-a destrămat peste noapte, și deci nu va fi reconstruită astăzi. Nu fixa limite de timp pentru tine sau pentru partenerul tău. „Dacă nu te întorci pînă la întîi ale lunii, poți să nu mai vii deloc!" nu este o dovadă a iubirii. Atunci cînd fixezi limite, încerci să-l domini pe celălalt. Îi spui ce trebuie să facă. Acest lucru poate reprezenta o parte din motivul pentru care ești despărțit chiar în clipa de față. Nici unuia dintre noi nu-i place să fie dominat. Acționăm cel mai bine atunci cînd sîntem liberi. Cu siguranță că

nu vrei ca partenerul tău să se întoarcă din cauza unei amenințări. Vrei ca el să vină înapoi pentru că este propria sa voință să facă astfel. Dă-i timp. Exprimă-ți dorința, dar retrage-te și lasă-l pe el să decidă.

Trebuie să manifești răbdare și în ceea ce privește sentimentele contradictorii ale partenerului tău. Pe parcursul separării, oamenii au înclinații afective total diferite. Unele dorințe, deși slabe, de a-și împlini visele și idealurile timpurii cheamă la reconciliere. Pe de altă parte, durerea și suferința cauzate de o căsnicie eșuată îl fac să se îndepărteze afectiv. În plus, e posibil să existe și altcineva de care să fie atras, deci încă o tendință opusă. Cineva poate să spună astăzi un lucru, cu toată sinceritatea, și mîine un altul. Intenția lui nu este să mintă. Nu face decît să reacționeze sub imperiul sentimentelor de la momentul respectiv. Trebuie să speri că va învăța să nu ia decizii întemeiate pe sentimente, ci pe ceea ce este corect. Între timp, însă, trebuie să ai răbdare cu sentimentele sale contradictorii. E și mai util să dai dovadă de înțelegere: „Înțeleg sentimentele tale contradictorii. Uneori și eu mă simt la fel."

### Blîndețea

„Dragostea este binevoitoare" (versetul 4). Cuvîntul folosit aici, „binevoitor", înseamnă „folositor" sau „binefăcător". Astfel, bunăvoința poate consta din cuvinte sau acțiuni care sînt folositoare sau binefăcătoare celuilalt. Ce-ai putea face sau spune care să-i fie util ori binefăcător partenerului tău? Dacă ești soțul care a plecat, atunci sînt sute de lucruri pe care le poți face pe lîngă casă pentru soția ta, dacă ea este dispusă să te lase. Dacă soția te-a părăsit, sînt alte lucruri „utile sau benefice" pe care le-ai putea face pentru ca viața ei să fie mai plăcută. Nu renunța doar pentru că ea te-a părăsit. Dacă ea îți permite, poți fi agentul divin al iubirii către ea. Ce cîștigi dacă refuzi să o ajuți? Dacă nu tu, poate că altcineva o va face, și vei pierde o ocazie de a-ți exprima dragostea pentru ea fiind binevoitor.



„Iubirea zidește" (*I Corinteni* 8, 1). Cuvîntul *a zidi* înseamnă „a construi". Un mod de a zidi pentru partenerul tău este de a exprima bunăvoință cu vorbele tale. Spune ceva care este folositor sau benefic — ceva care va construi mai degrabă decît va dărîma. Mare parte din conversația uzuală pe care o purtăm cît timp sîntem despărțiți este distructivă. Ne exprimăm sentimentele ostile prin cuvinte dure care să accentueze greșeala partenerului. Împăcarea este pavată cu cuvinte care exprimă bunăvoința. Amîndoi vă luptați cu imaginea despre sine. Amîndoi vă simțiți prost față de ceea ce s-a întîmplat. Amîndoi vă simțiți vinovați pentru erorile pe care le-ați făcut. De ce nu ați acționa constructiv în favoarea partenerului vostru, complimentîndu-l pentru lucrurile bune pe care le vedeți la el?

Cu cîtva timp în urmă, am citit povestea unei femei care s-a dus la un consilier matrimonial, mărturisindu-i faptul că vrea să divorțeze de soțul ei. „Vreau să-l rănesc în modul cel mai dur cu putință", a spus ea. „Ce îmi sugerați?"

Consilierul i-a răspuns: „Începeți prin a-l copleși cu complimente. Cînd va crede că îl iubiți cu devoțiune, intentați acțiunea de divorț. Acesta e cel mai sigur mod de a-l răni."

După două luni, ea s-a întors pentru a-i spune că i-a urmat sfatul.

„Perfect", a spus consilierul, „acum e momentul să intentați divorț."

„Divorț!" a strigat femeia, „Niciodată! M-am îndrăgostit de omul ăsta!"

Ce se întîmplase? Ea începuse să-și exprime dragostea pentru el prin complimente. După un timp, el a început să se simtă iubit și, ca urmare, să-și exprime la rîndul lui dragostea față de ea.

Da, sentimentele calde pot renaște. Dar cuvintele și faptele binevoitoare trebuie să preceadă sentimentele de afecțiune. Multe cupluri cred că o despărțire de probă îi va ajuta să-și reînvie sentimentele. Ei vor să se despartă și să evite orice contact pentru a vedea dacă timpul petrecut sepa-

rat va face ca sentimentele să se reaprindă. Un astfel de proces este inutil. Atitudinea și acțiunea trebuie să preceadă sentimentele pozitive. Distanța singură nu va răsturna sentimentele.

Ce lucru bun ai putea să spui sau să faci astăzi care să-l ajute pe partenerul tău? Ce-ai spune de un telefon prin care să-ți exprimi interesul față de starea în care se află sau felul în care o duce? Nu face din asta un obicei zilnic, decît dacă partenerul își exprimă dorința ca tu să o faci, dar din timp în timp gestul acesta poate fi o dovadă de iubire. Partenerul tău poate chiar să spună: „Te rog, nu mă suna", cînd de fapt și-a dorit tot timpul ca tu să o faci. Nu vrei, desigur, să îl sîcîi, dar un telefon amical prin care să-ți exprimi grija pentru situația partenerului e un gest de iubire. Amintește-ți, întreprinzi eforturi pentru a te împăca. Iubirea este un pas important în această direcție.

### Evitarea invidiei

Iubirea „nu pizmuiește" (versetul 4). De obicei, fiecare partener crede că celălalt este mai avantajat de situație, în cazul despărțirii. Nevasta care are copiii în grijă se va plînge că soțul ei e liber să facă ce vrea, în timp ce ea trebuie să stea acasă și să se ocupe de copii. Soțul se plînge că, dînd toți banii pe care îi pretinde soția, el nu-și poate permite nici măcar să trăiască, darămite să se bucure de plăcerile vieții.

Jocul invidiei o determină pe soție să aibă o aventură doar pentru că și soțul ei are. Îl determină pe soț să plece din oraș, neglijîndu-și responsabilitățile față de copii, să se îndepărteze și să-și găsească fericirea. Adevărul este că despărțirea este grea pentru amîndoi. Nici unul dintre voi nu se găsește în situația ideală. Ambii suportă presiuni. Bugetul, serviciile, singurătatea, sensul vieți, toate își caută un răspuns. Situația în care te găsești nu e normală. Soțul și soția nu sînt făcuți să trăiască separat. Ei sînt meniți să trăiască într-o unitate familială. Interesele voastre, din



punct de vedere sentimental, fizic, spiritual și social, sînt cel mai bine slujite atunci cînd încercați să vă aplanați neînțelegerile și să realizați unitatea matrimonială. Nu invidia poziția partenerului tău, ci roagă-te și fă eforturi pentru ca cele două jumătăți, acum separate și în suferință, să se reunească.

### Umilința

Iubirea „nu se laudă, nu se trufește" (versetul 4). E atît de simplu să privești înapoi și să subliniezi toate faptele lăudabile pe care le-ai făcut de-a lungul căsniciei tale, în timp ce treci cu vederea greșelile. „Eu ți-am fost credincios. Ți-am făcut de mîncare, ți-am spălat cămășile, ți-am îngrijit copiii, și unde am ajuns? Nu poți să spui că nu am încercat. Eu te-am rugat să petrecem mai mult timp împreună. Eu am fost dispus să merg cu tine oriunde, oricînd. Eu, eu, eu." Astfel de cuvinte sînt adevărate, dar ele nu reprezintă iubire.

Lucrurile pe care le-ai făcut în trecut vorbesc singure. Nu ai nevoie să-ți faci reclamă singur. Prietenii tăi te cunosc. Copiii tăi te cunosc. Tu știi care este adevărul despre tine. Dumnezeu te cunoaște în întregime. Și partenerul tău te cunoaște, deși în prezent poate că preferă să accentueze greșelile tale. Dragostea refuză să se laude singură. Rămîi umil și ai încredere în Dumnezeu.

### Curtoazia

Iubirea „nu se poartă cu necuviință" (versetul 5). Opusul necuviinței este curtoazia. Nu trebuie să vă tratați necuviincios unul pe celălalt doar pentru că v-ați despărțit. Cuvîntul *curtoazie* înseamnă „politețe". Tratează-ți partenerul cu demnitate și respect dacă vrei să fii curtenitor. El s-a înstrăinat, iar tu cauți să-i cîștigi afecțiunea. Poți să-ți amintești cum îl tratai înainte să vă căsătoriți? Dacă îl tra-

tai cu respect, atunci întoarce-te la acel mod de a te purta și a vorbi.

Nu ai nici un motiv să te certi și să strigi atunci cînd sînteți împreună. „Un răspuns blînd domolește mînia, iar un cuvînt aspru aține mînia." (*Pilde* 15, 1) Cu siguranță că aveți lucruri de lămurit, dar nu e nevoie să lansați atacuri unul asupra celuilalt în timpul discuției. Știu că uneori ne înfuriem, dar ni se spune să nu păcătuim în furia noastră (*Efeseni* 4,26). Pentru sugestii practice despre comunicarea constructivă în toiul unui conflict, vezi secțiunea despre comunicare din cartea mea *Spre o căsnicie înfloritoare*[1].

Dacă partenerul tău este dispus să încerce, de ce n-ai aranja o serie de „întîlniri"? Nu trăi cu sentimentul că trebuie să discuți întotdeauna problemele voastre. Puteți să faceți împreună lucruri care vă fac plăcere. Cît timp sînteți împreună, purtați-vă curtenitor unul cu celălalt. Fă acele gesturi mici pe care știi că celălalt le apreciază. Vorbește cu blîndețe. Pune pe primul plan interesele celuilalt. Redescoperiți-vă calitățile.

### Altruismul

Dragostea „nu caută ale sale" (versetul 5). Ea nu își urmărește propriul interes. Cînd majoritatea dintre noi ne-am căsătorit, ne gîndeam la beneficiile pe care căsnicia le va avea asupra noastră. Ne făceam visuri în ce privește fericirea noastră și ne gîndeam la ce vor face pentru noi partenerii noștri. Cu siguranță că voiam ca și ei să fie fericiți, dar majoritatea gîndurilor noastre se îndreptau către ce va însemna pentru noi căsnicia.

După căsnicie am descoperit că partenerii noștri nu se gîndeau întotdeauna la fericirea noastră. Nu ne împlineau întotdeauna dorințele. Ne cereau din ce în ce mai mult timp, energie și resurse pentru propria lor fericire. Ne-am

[1] Gary Chapman, *Toward a Growing Marriage*, Chicago — Moody, 1979, 1996.



simțit înșelați și folosiți. Așa că am luptat pentru drepturile noastre. Le-am cerut partenerilor noștri să facă anumite lucruri pentru noi, sau am renunțat și ne-am căutat fericirea în altă parte.

Fericirea este un produs unic. *Nu este găsit niciodată de persoana care vrea să îl cumpere.* Poți să-ți cauți fericirea personală pe rafturile magazinelor din întreaga lume și să nu o găsești vreodată, orice preț ai fi dispus să plătești. Femei și bărbați singuri, de toate vîrstele, s-au plîns și s-au arătat nemulțumiți de inutilitatea căutării fericirii personale. *Fericirea autentică este produsul finit care se obține atunci cînd faci pe altcineva fericit.* Nu spune Scriptura: „Mai fericit este a da decît a lua" (*Fapte* 20, 35)?

Ce poți face pentru fericirea partenerului tău? „Nu vreau ca el/ea să fie fericit(ă)", recunoști. „Vreau ca *eu* să fiu fericit!" O obiecție importantă într-adevăr, dar cum vei găsi fericirea? Trebuie să afli care sînt dorințele și nevoile celuilalt și să încerci să i le îndeplinești. De ce n-ai începe cu partenerul tău? De ce nu-i ceri să-ți vorbească despre cele mai mari dorințe și nevoi ale sale? Ascultă cu atenție și întreabă-l: „Cum aș putea să-ți satisfac aceste nevoi?" E posibil ca partenerul tău să nu fie dispus să te lase să-ți atingi acest scop, dar vei fi mai bun pentru că ai încercat. Te vei găsi cu cîțiva pași mai departe pe drumul către fericire, decît erai atunci cînd îți detestai partenerul și refuzai să îi oferi ajutorul.

### Uitarea trecutului

Dragostea „nu gîndește răul" (versetul 5). De cîte ori nu mi s-a întîmplat ca, într-o ședință de consiliere, să fiu nevoit să ascult cum un soț sau o soție petreceau ore întregi relatînd în detaliu cuvintele sau acțiunile din trecut ale partenerului? Unii oameni se pot întoarce în timp și derula detaliile amănunțite ale unor evenimente care au avut loc cu cincisprezece ani în urmă. De fiecare dată ei derulează evenimentul, retrăind emoțiile momentului respectiv.

Durerea, suferința și dezamăgirea sînt toate retrăite ca și cum s-ar fi întîmplat ieri. Te întreb, ce valoare are lucrul acesta? Este bine să îi împărtășești lucrul acesta o dată unui consilier, dar să îl derulezi zilnic în mintea ta e mai mult decît inutil. Este distructiv.

Toți avem în trecutul nostru erori care pot fi scoase la lumină de partenerii noștri și folosite pentru a ne distruge. Da, ne facem vinovați de greșeli teribile, dar mesajul minunat al Bibliei este acela că există iertare. Cristos a murit pentru păcatele noastre, ca să putem fi eliberați de condamnare. „Drept aceea nici o osîndă nu este acum asupra celor ce sînt în Hristos Iisus." (*Romani* 8, 1) Iertarea înseamnă că Dumnezeu nu ne mai condamnă pentru păcatul comis. El nu ne mai amintește de greșelile trecute.

În felul în care ne tratăm partenerii trebuie să urmăm exemplul Domnului. Da, partenerul a greșit față de noi, dar avem puterea de a ierta. Dacă partenerul tău mărturisește și cere iertarea, nu mai ai voie să reînvii vreodată trecutul. Readucerea în discuție a anumitor detalii iar și iar nu servește nici unui scop util. Bunăstarea ta nu este determinată de trecut, ci de ceea ce faci în viitor. Important este cum vă tratați astăzi unul pe celălalt, nu cum v-ați tratat luna trecută. Uitarea trecutului este cheia care poate deschide viitorul, aducînd reconcilierea între voi doi.

## Încrederea

Iubirea „toate le crede" (versetul 7). „Pot să mai am vreodată încredere în el?" întreabă o soție. „Cum aș putea să mai am încredere în ea după ceea ce s-a întîmplat?" întreabă cu sinceritate un soț. Încrederea este un ingredient esențial pentru unitatea matrimonială. Atunci cînd avem încredere în partenerii noștri, avem încredere în integritatea lor. Credem că ceea ce spun este adevărat. Nu avem nici un motiv să ne îndoim. Cînd însă cineva ne înșeală încrederea și ne minte, încrederea este spulberată. Cînd acest



lucru se întîmplă de mai multe ori, încrederea scade și în timp dispare.

Poate încrederea să renască? Da, dacă și integritatea renaște. Încrederea moare atunci cînd moare integritatea. Dacă ne vom spovedi de păcate și vom cere iertare, vom fi izbăviți de Dumnezeu. Sperăm că vom fi iertați și de partenerii noștri. În acel moment este răsădită din nou sămînța integrității. Durează, totuși, pînă ce încrederea se restabilește. Încrederea nu s-a pierdut peste noapte, așadar, nu va fi regăsită imediat. Da, putem ajunge să avem din nou încredere, dar această încredere va fi construită pe baza unor dovezi de integritate. Durează pînă ce astfel de dovezi sînt aduse. Trebuie să udăm floarea fragilă a integrității pînă cînd rădăcinile sale pătrund din nou adînc în relația noastră.

În plan practic acest lucru înseamnă că dacă încrederea în partenerul tău trebuie restabilită, este nevoie ca el să îți aducă noi dovezi că e demn de încredere. Partenerul trebuie să facă ceea ce spune că va face. El trebuie să fie cinstit în toate acțiunile lui față de tine. Fără dovezi, încrederea nu poate crește. De cîte ori descoperi că partenerul tău spune adevărul, încrederea ta în el va crește. Încrederea poate fi recîștigată cît timp sînteți despărțiți, dar numai dacă partenerul tău se angajează la noi acțiuni care să îi dovedească integritatea.

Dacă tu ești cel care a greșit, atunci vei începe să-i recîștigi încrederea partenerului tău propunîndu-i să îți analizeze comportamentul. De cîte ori va descoperi că acțiunile tale respectă cuvintele tale, încrederea sa va crește. Acest proces durează, dar poți deveni astfel un om integru, iar partenerul tău poate ajunge să aibă din nou încredere în tine.

## Speranța

Dragostea „toate le nădăjduiește" (versetul 7). Cred că cel mai important lucru pe care un consilier matrimonial îl deține în cabinetul său este speranța. Atenție, înțelegere,

comunicare, învățătură biblică — toate sînt necesare succesului consilierii, dar fără speranță totul se prăbușește. Speranța — în cazul meu — s-a născut din rezolvarea dificultăților din propria căsnicie și din încurajarea pe care mi-au dat-o sutele de cupluri pe care le-am urmărit refăcîndu-se. Ea se înrădăcinează în învățăturile încărcate de semnificații ale Bibliei.

În primii ani ai căsniciei noastre, eu și Karolyn ne pierdusem speranța. Ni se părea că visul nostru nu se va adeveri. Ne iubeam (credeam noi), dar nu puteam rezolva conflictele persistente. Ne menținem fiecare propriile opinii despre ce ar trebui să facă celălalt și cum ar trebui să fie, dar nici unul dintre noi nu se ridica la nivelul așteptărilor. Vedeam cu durere cum lucrul pe care mi-l doream cel mai mult în viață, o căsnicie fericită, părea din ce în ce mai greu de obținut, cu fiecare zi care trecea. Nu ne despărțisem fizic, dar emoțional eram separați.

Nu a existat o soluție simplă, o baghetă fermecată care să ne schimbe viețile; tot ce-am făcut a fost să stăm împreună pînă cînd atitudinile s-au schimbat. Cărțile, conferințele, prietenii și Dumnezeu, toate ne-au ajutat să înțelegem că mare parte din comportamentul nostru distructiv provenea din propria noastră nesiguranță. Am ajuns să ne înțelegem mai bine, să ne cunoaștem calitățile și slăbiciunile personalității noastre. Am început să ascultăm, în loc să vorbim. Să rugăm, în loc să pretindem. Să încercăm să ne înțelegem unul pe celălalt, în loc să ne impunem punctul de vedere. Am ajuns să apreciem atuurile celuilalt și să ne ajutăm reciproc în dificultățile noastre. Am ajuns să ne considerăm prieteni. Căldura și siguranța momentelor petrecute împreună sînt acum departe de durerea și suferința primilor ani, dar îmi amintesc de ei și am speranță pentru ceilalți.

Evanghelia lui Cristos este puterea lui Dumnezeu de a salva pe oricine crede (*Romani* 1,16). De-a lungul anilor am văzut vieți care s-au schimbat radical atunci cînd oamenii au început să aibă credință în Cristos. Mesajul simplu al Evangheliei este acela că Dumnezeu ne va ierta păcatele



dacă vom crede în răstignirea lui Cristos, dar nu numai atît, ci și că Duhul lui Cristos va veni să locuiască în noi și să ne dea putere să ne schimbăm. Toți oamenii au puterea de a se schimba, dar creștinii beneficiază de ajutorul neprețuit al Duhului Sfînt atunci cînd decid să urmeze calea Domnului.

Da, există speranțe pentru tine și pentru căsnicia ta. Primul pas este să te întorci către Dumnezeu, iar al doilea să-ți iubești partenerul în ciuda tuturor celor ce s-au întîmplat. E posibil, desigur, ca partenerul tău să nu răspundă la dragostea ta sau la dragostea lui Dumnezeu. Dar Dumnezeu nu te va lăsa deznădăjduit. „Pentru că numai Eu știu gîndul ce-l am pentru voi, zice Domnul, gînd bun, nu rău, ca să vă dau viitorul și nădejdea." (*Ieremia* 29, 11)

Cu Dumnezeu ai un viitor. Acest viitor include orice efort către reconciliere. Dumnezeu îți va călăuzi pașii către o viață împlinită. Împlinirea ta deplină nu depinde de răspunsul partenerului tău, ci de propriul tău răspuns față de Dumnezeu.

## Îndrumări pentru împlinire

1. Într-o atitudine de rugăciune, gîndește-te și apoi pregătește o listă a modurilor anume în care ai putea să exprimi dragostea lui Dumnezeu față de partenerul tău.
2. Fă o altă listă cu lucrurile pe care trebuie să încetezi a le mai face sau spune dacă vrei să fii curierul Domnului, care să transmită iubirea acestuia către partenerul tău.
3. Roagă-te ca Dumnezeu să te ajute să renunți la orice vorbă sau acțiune distructivă către partenerul tău.
4. Alege unul dintre modurile de a acționa pe care le-ai enumerat la punctul 1 și cere-I Domnului o ocazie de a exprima dragostea Sa către partenerul tău în săptămîna aceasta.
5. Angajează-te să mergi cu Dumnezeu, indiferent ce va face partenerul tău.

# 7

# Iubirea aspră

Iubirea nu este întotdeauna blîndă și tandră. Uneori ea este dură și aspră, fără a fi mai puțin iubire. În caz că te îndoiești de lucrul acesta, gîndește-te la răspunsul lui Isus adresat celor care schimbau bani în templu. Ei se întorseseră de la rugăciune către profit, iar Isus nu a stat cu mîinile în sîn să se uite (*Matei* 21, 12–13). Atunci cînd anumiți oameni au transformat religia într-o afacere, El a insistat ca aceștia să părăsească biserica. Cuvintele sale sînt foarte clare: „Și a zis lor, scris este: «Casa Mea, casă de rugăciune se va chema, iar voi o faceți peșteră de tîlhari!»." Marele învățător era mînios și „a intrat în templu și a alungat pe toți cei ce vindeau și cumpărau în templu și a răsturnat mesele schimbătorilor de bani și scaunele celor care vindeau porumbei".

Acte neîndurătoare? Da. Acte de iubire? Da! Isus iubea prea mult oamenii pentru a nu face nimic în fața corupției. El a acționat cu duritate, alungîndu-i din templu pe cei ce aduceau jigniri casei lui. S-au întors ei mai tîrziu căindu-se și făcîndu-se oameni ai rugăciunii? Scriptura nu spune lucrul acesta. Cu siguranță că aceasta ar fi fost dorința lui Isus. Ceea ce au făcut după reacția lui Isus a fost alegerea lor, dar acțiunea Lui a revelat dragostea Sa pentru ei, ca și dragostea Sa pentru Tatăl Său.

Unele lucruri nu sînt acceptabile într-un mariaj. Atunci cînd agresivitatea fizică, infidelitatea, actele de abuz sexual asupra copiilor, alcoolismul sau dependența de droguri persistă într-o căsnicie, este momentul să întreprindeți o



acțiune motivată de iubire. De fapt, numai cineva care *nu* iubește acceptă acest comportament ca mod de conviețuire. Iubirea este întotdeauna preocupată de bunăstarea celuilalt. A accepta astfel de comportamente și a nu face nimic nu este o dovadă de iubire. Un astfel de comportament distruge personalitatea cuiva, dar și căsnicia. Dragostea trebuie să înfrunte. Aceasta este iubirea aspră. Și aceasta este de fapt iubirea adevărată.

În Biblie, confruntarea este considerată întotdeauna ca aducătoare de izbăvire. „De-ți va greși ție fratele tău, mergi, mustră-l pe el între tine și el singur", spune Isus în *Matei* 18, 15. „Și de te va asculta, ai cîștigat pe fratele tău." Speranța confruntării este aceea că relația s-ar putea reface.

Știm, totuși, că remușcarea și căința nu sînt întotdeauna răspunsul celui care a greșit. Isus a spus mai departe: „Iar de nu te va asculta, ia cu tine încă unul sau doi, ca din gura a doi sau trei martori să se statornicească tot cuvîntul. Și de nu-i va asculta pe ei, spune-l Bisericii; iar de nu va asculta nici de Biserică să-ți fie ție ca un păgîn și vameș." (*Matei* 18, 16–17) Cum tratezi un păgîn? Te rogi pentru el. Cauți să-l faci să înțeleagă cît de mare e mila lui Dumnezeu, dar nu accepți comportamentul lui păcătos. Odată ce s-a căit pentru ce a făcut, ești pe de-a-ntregul gata să ierți și să reînnozi relația. De fapt, acesta este rezultatul așteptat în urma confruntării.

### Trei niveluri ale confruntării

În continuare află care sînt nivelurile confruntării pe care le-a schițat Isus. Mai întîi, mergem personal la cel în cauză. Ne împărtășim nu numai dezacordul cu privire la ceea ce face el, ci îi spunem și că acel lucru constituie un păcat. El violează legile stabilite de Dumnezeu pentru căsnicie și familie. Îl sfătuim pe celălalt să se întoarcă degrabă către Dumnezeu și să se îndepărteze de comportamentul său distructiv de pînă atunci. Îi comunicăm partenerului că îl iubim prea mult pentru a sta cu mîinile în sîn. Nu

putem tolera un astfel de comportament. Dacă partenerul se căiește, îl iertăm și continuăm să depunem eforturi pe calea împlinirii căsniciei.

Dacă celălalt refuză să-și corecteze comportamentul păcătos, împărtășim situația altor două sau trei persoane, împreună cu care mergem să ne confruntăm din nou cu partenerul nostru. Acești doi martori trebuie să fie două persoane de încredere, mature, care știu să adopte o atitudine blîndă, dar fermă. Aflînd că și alții sînt la curent cu situația lui, poate că partenerul va fi motivat să caute ajutorul pentru a se dezobișnui de obiceiurile distructive. Dacă partenerul este dispus să meargă la un consilier, atunci ședințele de consiliere trebuie să înceapă cît mai curînd posibil și să continue oricît de mult e nevoie, pînă cînd atît consilierul, cît și ambii parteneri sînt de acord că problema a fost rezolvată în întregime. Cu ajutorul consilierii individuale și cu sprijinul unei familii creștine afectuoase, obiceiurile nocive pot fi schimbate. Căsniciile pot fi refăcute.

Al treilea nivel al confruntării constă în a împărtăși bisericii greșeala celuilalt. Dacă partenerul nu simte nevoia de a se căi pentru ce a făcut, nici după ce s-a confruntat și cu alte două sau trei persoane, atunci trebuie să se apeleze la biserică. De obicei acest lucru se poate face comunicîndu-i situația unui preot, sau unui membru ori reprezentant al bisericii. Preotul va forma un grup reprezentativ al bisericii și va discuta din nou cu soțul păcătos. Poate că de data aceasta el va răspunde pozitiv la ajutorul oferit, iar procesul salvării va putea începe.

Dacă partenerul nu este nici acum dispus să își corecteze problemele, ni se spune să îl tratăm ca pe un păgîn, iar nu ca pe un frate. Dacă aplicăm acest principiu relației matrimoniale, înseamnă acest lucru despărțire? După părerea mea, aceasta este cu siguranță una dintre alternative. Scopul este în continuare acela al izbăvirii. Despărțirea are drept scop crearea unei crize care sperăm că îl va determina pe partener să ia o inițiativă constructivă.



**Despărțirea ca dovadă de iubire**

Modelul confruntării propus de Isus este imposibil de îmbunătățit. Dacă în propria noastră căsnicie s-au manifestat astfel de comportamente cronice și iresponsabile, cît de fidel am urmat această abordare în trei pași? Despărțirea este ultima dintre alternative, pentru care trebuie să optăm cînd nimic altceva nu a dat rezultate, și chiar și atunci ne rugăm pentru salvare și reconciliere. Unii creștini consideră că despărțirea este întotdeauna un act păcătos. În realitate, ea poate fi uneori cea mai mare dovadă de iubire pe care cineva o poate da. Lăsați-mă să explic lucrul acesta.

Joyce aștepta afară, lîngă sala de conferințe unde urma să vorbesc. Pe măsură ce mă apropiam, mi-am putut da seama că ea mă urmărea cu privirea. „Sînteți doctorul Chapman, nu-i așa?" m-a întrebat ea. Nu avea nici un sens să neg lucrul acesta, așa că am recunoscut. Ea a continuat: „V-am așteptat pentru că voiam să vă pun o întrebare în legătură cu prelegerea pe care ați ținut-o aseară. Discursul despre iubire pe care l-ați prezentat a fost foarte dureros pentru mine. M-am despărțit de soțul meu de trei luni. Aș vrea să vă pun o întrebare. Vine vreodată momentul în care încetezi să iubești?"

„De ce întrebi?" am spus eu.

„Soțul meu m-a agresat fizic și verbal timp de opt ani. Refuza să muncească. Eu am întreținut familia timp de șapte ani. Apoi m-am îmbolnăvit. Chiar și atunci a refuzat să-și ia o slujbă."

„Era în stare să muncească?" am întrebat.

„La fel de mult ca și mine. Lucra atunci cînd ne-am căsătorit. Șase luni mai tîrziu și-a pierdut slujba și nu a mai încercat niciodată să-și ia alta. Eu lucram, iar el stătea acasă cu copiii și se uita la televizor. Asta făcea în majoritatea timpului. Aștepta ca tot eu să vin să gătesc. Chiar și cînd cel mai mic dintre copii a început școala, tot nu și-a luat o slujbă.

Mă săturasem să tot dau și să nu primesc nimic în schimb. Ajunsesem în punctul în care nu mai aveam dragoste de dăruit. Am greșit pentru că am încetat să-l mai iubesc?"

„Poate că nu ai încetat să-l iubești", am spus. „Poate că acum îl iubești mai mult decît îl iubeai înainte. Așa cum înțeleg eu conceptul biblic de iubire, ea înseamnă preocuparea pentru celălalt. Înseamnă a pune bunăstarea lui mai presus de a ta."

Ea m-a întrerupt: „Asta e ceea ce am făcut în toți acești ani, doctore Chapman, dar nu am mai fost în stare să o fac."

„Înțeleg că aceasta a fost intenția ta în toți acești ani", am spus, „dar nu sînt sigur că felul în care te comportai denota iubire. În realitate, l-ai ajutat să ducă o viață irresponsabilă. Oare l-ai ajutat într-adevăr? Oare ceea ce-ai făcut a fost într-adevăr benefic pentru el? Ai făcut în așa fel ca el să poată trăi fără să muncească, în vreme ce Biblia spune: «Cine nu vrea să lucreze, acela nici să nu mănînce.» (*II Tesaloniceni* 3, 10) Acțiunile tale l-au ajutat să violeze un principiu biblic esențial."

Vă pot asigura că nu acesta era modul în care se aștepta Joyce să decurgă conversația. Am continuat: „Acum, despărțindu-te de el, ai făcut un pas spre a-l ajuta să respecte acest principiu. Tu ai spus: «Nu te voi mai susține pentru ca tu să continui să nu respecți Biblia. Nu te pot determina să muncești, dar nu îți voi mai permite să îți neglijezi responsabilitățile.» Cine știe, poate că își va lua o slujbă."

„Deja a promis că își va lua o slujbă și că se va purta frumos cu mine dacă mă întorc", a spus ea.

„Atunci să vedem dacă își va respecta promisiunea. Lasă-l să-și ia o slujbă și propune-i să meargă cu tine la un consilier sau la un preot pentru a discuta problema agresivității. În timp, poate că vei ajunge să ai o căsnicie fericită, în spiritul Bibliei. Dar dă-i de înțeles că nu te vei întoarce atît timp cît aceste probleme nu vor fi pe deplin rezolvate. Trebuie să ai niște dovezi că lucrurile s-au schimbat. Înțelegi de ce spun că poate acum îl iubești mai cu folos decît înainte? Nu interpreta greșit spusele mele. Eu nu sînt în favoarea divorțului. Eu spun doar că iubirea folosește confruntarea ca pe un mijloc de întrajutorare.



Iubirea spune unui soț: «Te iubesc prea mult ca să te ajut să faci ceea ce e greșit. Nu am de gînd să stau să privesc cum ne distrugi pe amîndoi și mă faci să sufăr noapte de noapte. Nu te pot opri să faci asta, dar mîine seară nu voi mai fi aici. Dacă vrei ca viața noastră să fie mai bună, atunci voi fi alături de tine. Dar nu te voi ajuta să mă distrugi.»

Atitudinea ta nu trebuie să fie una de abandon, ci de iubire", am continuat. „Ca să răspund primei tale întrebări, nu cred că există vreodată un moment în care să nu mai iubești, dar vine un moment în care trebuie să-ți exprimi dragostea într-un mod diferit, mai eficient. Dragostea nu înseamnă să lași pe cineva să te calce în picioare. Dragostea înseamnă să-ți pese atît de mult de cineva încît să refuzi să iei parte la comportamentul lui păcătos."

## Iubirea aspră a lui Dumnezeu

Dumnezeu este cel mai bun model pe care îl avem pentru iubirea care hotărnicește. De nenumărate ori întîlnim pasaje similare următoarelor cuvinte adresate lui Israel:

> „De vei asculta legile acestea, de le vei păzi și le vei împlini, atunci și Domnul Dumnezeul tău va ține legămîntul și mila Sa față de tine, cum S-a jurat El părinților tăi; te va iubi, te va binecuvînta, te va înmulți și va binecuvînta rodul pîntecelui tău, rodul pămîntului tău, pîinea ta, vinul tău, untdelemnul tău, pe cele născute ale vitelor tale mari și ale oilor turmei tale în pămîntul acela, pentru care S-a jurat El părinților tăi să ți-l dea ție." (*Deuteronomul* 7, 12–13)
>
> „Iar dacă vei uita pe Domnul Dumnezeul tău și vei merge după dumnezeii altora, vei sluji acelora și te vei închina lor, vă mărturisesc astăzi pe cer și pe pămînt că veți pieri." (*Deuteronomul* 8, 19)

O astfel de demarcație a fost interpretată de unii ca necreștină și neiubitoare. În realitate, aceasta este iubirea în punctul ei culminant. Fără hotare ori măsură, viața ar fi confuză. „Gardurile bune fac vecini buni", a scris odată poetul Robert Frost. Aceasta nu este doar poezie bună, ci este bun simț. Unele lucruri nu sînt permise într-o căsnicie. Dragostea este dispusă să marcheze un hotar și să nu accepte un comportament greșit. O astfel de iubire dură poate să nu ducă la reconciliere, dar este un act de iubire și responsabilitate.

Unii creștini definesc iubirea ca pe o acceptare a tuturor dorințelor partenerului, indiferent de comportamentul acestuia. Așa ceva nici Dumnezeu nu face. Este adevărat că Dumnezeu ne iubește necondiționat, dar nu este adevărat că atitudinea Lui este aceeași indiferent dacă noi ascultăm sau nu ordinele Lui. El a marcat hotare, iar atunci cînd noi le respectăm avem parte de „binecuvîntare". Cînd le încălcăm sau ne răzvrătim împotriva lor, El ne iubește prea mult pentru a păstra tăcerea. Astfel, în *Epistola către Evrei a Sfîntului Apostol Pavel* 12, 5–8, ni se spune că atunci cînd un creștin încalcă granițele impuse de Dumnezeu, El va răspunde imediat cu mustrare, pedeapsă și biciuire. *Mustrare, pedeapsă, biciuire*, constituie o cu totul altă atitudine decît *binecuvîntarea*. Nu primim binecuvîntarea Domnului decît dacă sîntem dispuși să trăim responsabil.

Uneori, în numele iubirii sau din frică, acceptăm comportamentul distructiv al partenerului pînă cînd ajungem să îl urîm. Atunci acționăm, ca măsură de autoapărare. Este mult mai sănătos să acționăm la începutul relației, cînd încă avem energia emoțională necesară pentru a suporta procesul corectării. „Acceptarea" comportamentului păcătos nu este niciodată atitudinea divină. El ne iubește prea profund pentru a accepta.

Cu cît clarificăm mai devreme care sînt hotarele și limitele și cu cît reacționăm mai prompt atunci cînd sînt încălcate, cu atît este mai bine. Nu putem să ne bucurăm de binefacerile unei căsnicii luminoase, pline de afecțiune, decît



dacă sîntem dispuși să ne asumăm responsabilitatea pentru propriul comportament.

### Cum reacționăm în fața comportamentului inacceptabil

Poate că v-ați despărțit tocmai din cauza unui comportament inacceptabil ca acela amintit mai devreme — agresivitate fizică sau verbală, infidelitate, abuzuri sexuale exercitate asupra copiilor, alcoolism sau dependență de droguri — sau alte tipuri de comportament condamnat în mod expres de Biblie. Dacă așa stau lucrurile, vreau să te sfătuiesc să te adresezi unui consilier creștin sau unui preot, care îți va spune ce să faci în continuare. Actul despărțirii a fost, poate, un act conștient de iubire aspră sau doar o măsură de autoapărare. În orice caz, vei beneficia de perspectiva unui profesionist cu experiență în ajutorarea soților care trebuie să facă față unor astfel de situații grave.

Vei întîmpina multe întrebări cît timp ești despărțit de partenerul tău. Dacă acesta te-a agresat sau i-a agresat sexual pe copii, îi vei permite partenerului pe care l-ai părăsit să vină acasă pentru o vizită? După părerea mea, nu înainte ca acesta să fi frecventat multe ședințe de consiliere și nu înainte ca respectivul consilier să te asigure că o astfel de vizită se poate desfășura în condiții de siguranță. Promisiunea că se va schimba nu este suficientă în astfel de cazuri. Promisiuni au fost făcute și înainte. O schimbare reală în cazul situațiilor clare de abuz sau agresivitate nu are șanse să apară fără o consiliere serioasă și fără ajutorul Duhului Sfînt. Amintește-ți, obiectivul este reconcilierea, nu simpla reunire a partenerilor. A fi din nou împreună cu celălalt fără a fi rezolvat problemele reale duce aproape cu siguranță la un nou dezastru.

Iubirea aspră poate părea dură, dar uneori este necesară. Fermitatea combinată cu blîndețea este cea mai potrivită atitudine. Nu ne putem împăca cu un partener agresiv pînă cînd comportamentul abuziv nu a fost pe deplin co-

rectat. Trebuie să fim dispuși să parcurgem calea lungă a vindecării, dar nu trebuie să ignorăm pericolul abuzului. Abuzurile ignorate nu fac decît să ducă la noi abuzuri. E mai bine să marchezi granița clară a iubirii aspre acum decît mai tîrziu. Mai tîrziu s-ar putea să fie prea tîrziu!

## Îndrumări pentru împlinire

1. Care dintre următoarele aspecte a caracterizat comportamentul partenerului tău în timpul căsniciei? (Marchează inițialele partenerului în dreptul lor.)
   __ agresivitate fizică
   __ agresivitate verbală
   __ abuz sexual asupra copiilor
   __ infidelitate
   __ alcoolism
   __ dependență de droguri
   __altele _____
2. Care dintre lucrurile enumerate mai sus au caracterizat comportamentul tău în timpul căsniciei? (Marchează inițialele tale în dreptul lor.)
3. Ce măsuri ai luat pentru a-ți corecta propriul comportament distructiv?
4. Ce măsuri a luat partenerul tău pentru a-și corecta comportamentul distructiv?
5. Dacă oricare dintre lucrurile de mai sus sînt tipare stabile ale vieții tale sau a partenerului tău, reconcilierea autentică poate avea loc doar după ce aceste tipare de comportament au fost corectate. Aproape întotdeauna, acest lucru presupune ajutorul unui preot sau al unui consilier profesionist. Dacă nu ai fost încă la un preot sau la un consilier, îți sugerez să iei imediat măsuri pentru a găsi o astfel de persoană și a te programa la o întîlnire. De asemenea, asigură-te că partenerul tău a înțeles că nu poate exista reconciliere fără ajutorul unui consilier. Spune-i că promisiunile lui de schimbare nu sînt suficiente. Dacă partenerul tău vrea într-adevăr să se schimbe, el va accepta să meargă la un consilier.



6. Dacă partenerul tău nu este dispus să meargă la un consilier pentru a-și corecta aceste obiceiuri comportamentale distructive, atunci poți să te adresezi tu consilierului pentru a beneficia de ajutor, aflînd cum să impui aceste granițe ale iubirii aspre pentru partenerul tău.

# 8

# Cum voi face față singurătății?

Cu mulți ani în urmă, am vorbit comunității mele religioase despre rolul adulților singuri în familia lui Dumnezeu. Descriind unele dintre problemele cu care se confruntă cei care sînt singuri, am menționat durerea singurătății. Săptămîna următoare, am fost abordat de o tînără mamă, despărțită de soțul ei, care mi-a spus: „Nu cred că știți despre ce vorbiți." După cîteva momente de surprindere am întrebat-o: „Ce vreți să spuneți?"

„Mă refer la predica pe care ați ținut-o săptămîna trecută despre singurătate — cred că nu aveți idee ce înseamnă să fii singur. Aveți o soție care vă iubește. Cum ați putea ști ce înseamnă singurătatea?"

Am recunoscut că avea dreptate. „Este adevărat că nu cunosc suferința prin care treceți", am mărturisit. Într-un anume sens, nimeni nu poate resimți durerea prin care trece altcineva. Nu putem decît să-i ascultăm pe cei care suferă și să încercăm să-i înțelegem.

Am reflectat asupra cuvintelor pe care le-am scris cu cîteva luni în urmă, cînd am fost despărțit de familia mea pentru trei săptămîni, cu ocazia unui curs pe care l-am ținut pe tema preoților necăsătoriți, la colegiul West Coast: „De mult nu m-am mai simțit atît de singur așa cum m-am simțit în după-amiaza și în seara asta. Trei mii de mile distanță de casă și de prieteni îți dau un sentiment de gol în suflet. În campus sînt sute de oameni, dar nu îi cunosc pe nici unii dintre ei. Studenții par să se cunoască între ei și se simt ca acasă. Eu, în schimb, mă simt tare singur."



Durerea pe care am simțit-o în acea noapte, sentimentul izolării dat de faptul că nimeni din jurul meu nu mă cunoștea, toate acestea erau nimic față de sentimentul de însingurare pe care îl trăia tînăra mamă. Știam că peste ceva timp aveam să mă întorc acasă la o soție iubitoare și la copii. Aveam în fața ochilor reunirea familiei. Trăiam cu visul aceasta. Dar acea tînără femeie nu avea acea viziune, nu avea acel vis.

Un tînăr i-a spus preotului său: „Am avut doi ani de însingurare. Nu spun singurătate, ci însingurare. Știți care este diferența dintre singurătate și însingurare? Nu! Nu știți, pentru că singur e cineva care e plecat și știe că se va întoarce după o vreme, dar însingurat e acela care nu e singur din cauza absenței cuiva.

Am fost singur multă vreme după ce ceilalți au plecat. Dar acest lucru s-a întîmplat atîta vreme cît am crezut că se vor întoarce. Nu îi învinovățesc. Nu spun că n-a fost vina mea. În mare parte a fost vina mea. Dar ei nu se mai întorc niciodată. Nici într-o mie de ani. Nu știi ce iad e ăsta! Și sper că n-o să știți niciodată!"

Însingurarea e reală! Ceea ce mulți nu înțeleg e că ea poate fi mortală. James J. Lynch, profesor de psihologie și director științific la clinica psiho-somatică de la University of Maryland School of Medicine, a realizat un studiu amplu asupra relației dintre însingurare și sănătate. Într-un interviu, doctorul Lynch a fost întrebat cît de strînsă e relația dintre însingurare și sănătate. Acesta a răspuns: „E ca și cum ai întreba care este legătura între aer și sănătatea cuiva. Ca și aerul pe care îl respirăm, considerăm compania celorlalți ca un dat, pînă cînd sîntem privați de ea. Adevărul e că izolarea socială, pierderea neașteptată a iubirii și singurătatea cronică contribuie semnificativ la apariția bolilor și la moartea prematură. Singurătatea nu face doar să ne pună în pericol dezvoltarea, ci ne pune în pericol chiar sănătatea."[1]

[1] James J. Lynch într-un interviu cu Christopher Anderson, *People*, 22 august 1977, pag. 30.

Desigur, singurătatea nu se limitează doar la cei ce sînt despărțiți. Multe cupluri căsătorite locuiesc în aceeași casă, dar sînt izolate din punct de vedere afectiv. Cercetătorii Jack H. Medalie și Uri Goldbourt au studiat 10.000 de bărbați căsătoriți în vîrstă de patruzeci de ani sau peste, pentru a determina care sînt factorii care contribuie la *angina pectoris*, o boală de inimă. Studiul, desfășurat în Israel, i-a urmărit pe subiecții cercetării timp de cinci ani și a dezvăluit că, dintre cei ale căror soții erau iubitoare și afectuoase, mai puțini contractau maladia respectivă, raportat la numărul celor care o contractau dintre cei ale căror soții erau mai „reci" (52 din 1.000, raportat la 93 din 1.000)[1]. O relație apropiată într-o căsnicie are efecte benefice asupra sănătății. Singurătatea în relația matrimonială este nocivă sănătății.

Singurătatea în cazul celor despărțiți pare, însă, a fi și mai insuportabilă. O femeie descria în mod grăitor într-un articol din publicația *Christian Medical Society Journal*, durerea resimțită: „Singurătatea este probabil cea mai adîncă prăpastie care blochează calea celor despărțiți. După mulți ani de căsnicie, îmi lipsea faptul că nu aveam pe nimeni căruia să-i împărtășesc micile întîmplări ale zilei. Mesele erau deosebit de însingurate, iar gătitul pentru o singură persoană părea lipsit de sens. Mamele au copii cărora să le gătească și să le vorbească, dar chiar și ele tînjesc după compania adulților. Fiindcă nu aveam copii, m-am dedicat unor activități în așa fel încît să nu remarc cît de goală era viața mea. La biserică sau la o petrecere mă simțeam adesea izolată, mai ales dacă nimeni nu catadicsea să vină să-mi vorbească."[2]

Robert S. Weiss, profesor de sociologie la University of Massachusetts, unul dintre inițiatorii explorării singurătății, identifică două forme de singurătate — afectivă și socială[1]. Deși simptomele diferă, cauza ambelor tipuri de singurătate rămîne aceeași: incapacitatea de a satisface nevoia de a realiza atașamente care pentru persoana în cauză au sens.

[1] Maya Pines, „Psychological Hardness: The Role of Challenge in Health" („Durități în psihologie: cum poate provocarea să ne afecteze sănătatea"), *Psychology Today*, decembrie 1980, pag. 43.

[2] „Divorce" („Divorțul"), *Christian Medical Society Journal* 7, nr. 1 (iarna 1976), pag. 30.



Singurătatea afectivă apare din nevoia de apropiere de un partener sau de un prieten bun. O persoană care se simte singură din punct de vedere emoțional are sentimentul că nu există nimeni în care să poată avea încredere deplină. Simptomele includ stări tensionale, vigilența față de o posibilă amenințare, neliniștea, lipsa apetitului, insomnia și o stare de angoasă persistentă.

În cazul singurătății sociale individul trăiește un sentiment de desprindere de comunitate în genere. El are sentimentul că „toate lucrurile importante se petrec în altă parte"[2]. Adesea, împărțirea dintre zi și noapte îi poate apărea lipsită de sens celui ce se simte singur din punct de vedere social. El poate dormi în mijlocul zilei și poate fi treaz la miezul nopții. Singurătatea socială este pronunțată îndeosebi în cazul celor care nu au vreo ocupație anume. Ei au sentimentul că nu realizează nimic important în viață.

Cei ce sînt despărțiți resimt ambele tipuri de singurătate. Acest lucru este adevărat mai ales atunci cînd persoana în cauză nu beneficiază de un sistem social de sprijin în afara căsătoriei. Soția care a fost casnică de-a lungul anilor se va simți probabil separată nu numai de soțul ei, ci și de întreaga lume atunci cînd are loc despărțirea.

Singurătatea este uneori greșit interpretată drept depresie. Deși oamenii singuri pot în cele din urmă să ajungă să fie deprimați din cauza frustrării generate de incapacitatea de a rupe singurătatea, cele două stări sînt foarte diferite: depresia supraviețuiește schimbării, în timp ce singurătatea creează presiuni pentru ca schimbarea să aibă loc. Depresia imobilizează, în timp ce singurătatea împinge omul în orice direcție în care poate exista vreo speranță.

[1] Robert S. Weiss, *The Experience of Emotional and Social Isolation* (*Studiul izolării afective și sociale*), Cambridge: Massachusetts Institute of Technology, 1973, pag. 54.

[2] Lucrarea citată mai sus, pag. 57.

De aceea, mulți oameni singuri vor frecventa localurile pentru celibatari, deși vor avea în același timp sentimentul că nu procedează bine. Depresia îl va ține pe cel afectat în casă, cu toate draperiile trase din nevoia de autocompătimire.

### Singurătatea socială

Singurătatea socială, acel sentiment de izolare față de toate lucrurile semnificative care se petrec în lume, poate fi vindecată atunci cînd vă implicați într-o anumită ocupație. O mare parte din sentimentul propriei valori ne este dat de modul în care ne trăim viața. Dacă simt că viața mea aduce o contribuție autentică, benefică lumii și lui Dumnezeu, probabil că nu mă va tulbura sentimentul singurătății sociale. Nu sînt izolat, ci sînt o parte activă, semnificativă, a ceea ce este important în generația mea.

Pentru unii, acest lucru poate însemna reîntoarcerea la școală și pregătirea pentru vocația nemărturisită în toți acești ani. Îmi amintesc de o soție de treizeci și ceva de ani care, după despărțire, s-a înscris la institutul tehnic local, și-a definitivat activitatea din liceu, a deprins cunoștințe de secretariat, iar acum simte că e o parte importantă a comunității. Sentimentul de a aparține unei echipe care aduce o contribuție importantă lumii grăbește vindecarea de singurătatea socială.

O astfel de pregătire poate, de asemenea, să vă reconstruiască încrederea de sine. Atunci cînd demonstrezi în clasă că poți reuși, te simți mai sigur de tine și ai o imagine clară a ceea ce ți-a pregătit Dumnezeu în viitor. Cu siguranță ai multe pasiuni și priceperi pe care nu ți le-ai exploatat. Acesta poate fi cel mai potrivit moment pentru a începe să le cultivi.

O astfel de dezvoltare profesională și personală poate foarte bine să constituie un pas important în reconcilierea cu partenerul tău. Atunci cînd celălalt va vedea că profiți de ocazie pentru a te împlini în loc să te prăbușești sub povara suferinței, va privi cu mai multă speranță posibilitatea unei căsnicii mai mature. Partenerul tău va vedea cum te transformi într-un om mai bun, diferit de cel care erai. O astfel de schimbare constructivă e ca o gură de aer proaspăt. Pe de altă parte, inițiativa ta pozitivă nu garantează întoarcerea partenerului. Dar garantează vindecarea de singurătatea socială.



Unele mame despărțite se vor gîndi că o astfel de pregătire profesională este imposibilă sau contraindicată. Ele au impresia că posibilitățile lor sînt limitate din cauza copiilor. Vreau să vă amintesc că acei copii sînt o binecuvîntare de la Dumnezeu (*Psalmii* 127, 3). Ei nu încetează să fie o binecuvîntare atunci cînd te desparți. Vei fi scutit de mare parte din singurătatea pe care alții o resimt, datorită relației pe care o ai cu copiii tăi. În termenii unei vocații semnificative, nici una nu este mai plină de satisfacții decît creșterea și pregătirea copiilor. Multe alte ocupații implică munca cu „lucruri", dar tu ai de-a face cu *persoane*. Obiectul muncii tale nu este temporar, este etern. Și mai este adevărat că „mîna care împinge leagănul conduce lumea". După părerea mea, faptul că multe mame au renunțat la cea mai importantă vocație posibilă în favoarea unor îndeletniciri mai puțin valoroase este tragic. Nu îți deplînge situația dacă nu poți lucra în afara casei. Mulțumește-I lui Dumnezeu pentru șansa pe care ți-a dat-o și îndeplinește-ți sarcinile cît poți de bine.

Pe de altă parte, unele mame care nu își doresc să lucreze în afara casei sînt obligate să o facă din cauza despărțirii. Soțul nu poate sau nu vrea să asigure sprijinul financiar adecvat, iar soția e nevoită să muncească. Dacă trebuie să îndeplinești această obligație, consider-o mai curînd o oportunitate decît o corvoadă. Roagă-te la Dumnezeu să îți dea mai multă putere fizică și emoțională. Cere-I înțelepciunea lui Solomon cînd îți crești copiii. Singurătatea socială nu va fi una dintre problemele tale.

Pentru cei care nu pot munci sau merge la școală, există multe oportunități de a se implica în proiecte importante ale comunității. Asociațiile civice caută întotdeauna vo-

luntari care sînt dispuși să investească timp și energie. Grupări creștine precum Clubul femeilor creștine sau Comitetul oamenilor de afaceri creștini vă pot ajuta să vă canalizați energiile într-o direcție semnificativă. Nu trebuie să stai deoparte — poți face parte din echipă! Poți să te bucuri de sentimentul de împlinire pe care ți-l dă viața trăită cu un sens.

### Singurătatea afectivă

Soluția cea mai bună în cazul singurătății afective, adică lipsa unei relații apropiate cu o altă persoană, este restabilirea unei relații armonioase cu tine însuți, cu Dumnezeu și cu ceilalți. Am discutat despre toate aceste lucruri în capitolele precedente, dar vreau să îți repet că tu îți poți fi cel mai bun prieten. Îți petreci mai mult timp cu tine decît cu oricine altcineva. De ce n-ai face în așa fel ca timpul acesta să fie plăcut? Învață să te placi pe tine însuți și să creezi o atmosferă în care să-ți poți trăi viața cu plăcere. Nu trebuie să te autodistrugi din cauza celor întîmplate. Ți-ai recunoscut greșelile — ridică-te și fă ceva astăzi pentru care să te respecți.

Biserica te poate ajuta enorm să realizezi un contact semnificativ cu Dumnezeu și cu ceilalți. Este o adevărată bucurie să observi ce se întîmplă cînd cineva care s-a despărțit de partenerul său și e singur începe să ia parte la viața bisericii noastre. În predică află speranța pe care a pierdut-o de ani de zile. În cadrul grupurilor neoficiale de studiu el întîlnește oameni care la rîndul lor își regăsesc speranțele. Descoperă oameni care nu sînt perfecți, dar care au găsit iertarea și care se apropie de el cu afecțiune. Săptămînă după săptămînă, puțin cîte puțin, acel cineva ajunge să-i răspundă lui Dumnezeu și prinde acele mîini care îi redau speranța. El învață să-I vorbească lui Dumnezeu și să-I audă cuvîntul Lui pentru el. Învață să-și împărtășească necazurile cu alții care sînt sincer interesați. Atunci cînd singurătatea nu mai e atît de grea, frumusețea



celui care înainte se simțea respins începe să se desfacă precum un trandafir înmiresmat. Puține lucruri ne aduc mai multă satisfacție nouă, celor care slujim într-o biserică.

Pare prea simplu? Prea religios? Te asigur, nu e nici ușor, nici supraomenesc. În primul rînd, există o mare cotă de risc pentru tine. Trebuie să ieși din sclavia propriei larve. Da, poți să înveți să zbori, dar larva trebuie să dispară. Poți să afli libertatea învățînd din singurătate, dar trebuie să-ți părăsești camera pentru a căuta o comunitate. Din nefericire, nu vei găsi căldura de care ai nevoie în orice biserică. Unele grupuri s-au transformat în societăți de ajutor reciproc pentru cei care își plătesc cotizațiile, în loc să fie niște faruri pentru corăbiile rătăcite. Dar nu renunța. Isus a spus: „Cereți și vi se va da; căutați și veți afla; bateți și vi se va deschide. Că oricine cere ia, cel care caută află, și celui care bate i se va deschide." (*Matei* 7, 7–8) Căutarea ta nu va fi zadarnică.

Îți dau totuși un avertisment. Caută iubirea creștină, nu căsnicia. Amintește-ți, obiectivul tău e reconcilierea cu partenerul tău. Vrei ca toate drumurile care merg în acea direcție să fie libere. Între timp, ai nevoie de iubirea și grija celorlalți. Încă o dată, nu căuta perfecțiunea în cei pe care îi întîlnești în biserică. Vei găsi acolo chiar și oameni care vor căuta să te exploateze. Biserica nu cercetează la intrare caracterul celor care o frecventează. Așa cum a spus Isus, grîul și neghina cresc împreună pînă la vremea secerișului (*Matei* 13, 24–30).

Dintre toate instituțiile sociale ale națiunii noastre, nici o organizație nu este mai bine alcătuită pentru a veni în întîmpinarea nevoilor celor singuri decît biserica. Biserica oferă nu numai un sistem social de sprijin, ci și unul spiritual. Pentru a avea o relație adecvată cu Dumnezeu și o relație călduroasă cu creația Lui, biserica este cel mai bun tratament disponibil pentru singurătate.

Aș vrea să mă detașez puțin de subiect și să mă adresez membrilor bisericii. Trebuie să acceptăm provocarea de a crea acel gen de comunitate pe care l-am descris mai sus. Este extrem de tragic atunci cînd oameni în suferință vin

la slujbele noastre și pleacă fără să simtă vreo urmă de încurajare. Așa cum a spus odată o femeie în vîrstă: „Stau în strană lîngă un corp viu, dar nu simt nici o căldură. Am aceeași credință, dar nu văd un act de iubire. Cînt aceleași imnuri cu cei de lîngă mine, dar aud doar vocea mea. Cînd s-a încheiat, plec așa cum am venit, simțind nevoia unei atingeri, a cuiva care să-mi spună că valorez ceva pentru el. Poate că ar fi suficient un zîmbet, un gest sau un semn că nu sînt un străin."[1]

Paul Tournier, scria:

> Cu toate acestea, biserica singură este cea care poate răspunde astăzi nevoii imense de comunicare a lumii. Isus și-a trimis discipolii doi cîte doi. Comunitatea primilor creștini, conform Bibliei, era astfel: „Iar inima și sufletul mulțimii celor ce au crezut erau una; iar toți cei ce credeau erau laolaltă și aveau toate de obște." (*Fapte* 4, 32; 2, 44) În loc să arate fraternităților din lumea de azi calea ce ar trebui urmată, biserica pare să întruchipeze triumful individualismului. Credincioșii stau unii lîngă alții fără măcar să se cunoască; cei bătrîni se reunesc într-un mic parlament, cu partidele și formalitățile sale; preoții își fac datoria fără să știe unul de altul[2].

Să nu fim niciodată mulțumiți pînă cînd bisericile în care slujim nu vor fi purtătoarele mesajului Domnului, care spune: „Veniți la Mine toți cei osteniți și împovărați și Eu vă voi odihni pe voi." (*Matei*, 11, 28)

Indiferent că întîlnești oameni la biserică, în comunitatea ta sau la magazin, trebuie să iei inițiativa de a-i contacta. Singurătatea afectivă nu va dispărea pur și simplu odată cu trecerea timpului. Ai nevoie de tovărășia altora și trebuie să preiei inițiativa în dezvoltarea relațiilor cu ceilalți.

[1] James Johnson, *Loneliness Is Not Forever* (*Singurătatea nu este veșnică*) Chicago: Moody, 1979, pag. 21.

[2] Paul Tournier, *Escape from Loneliness* (*Evadarea din singurătate*) Philadelphia: Westminster, 1976, pag. 23.



Poate că nu vor veni alții la tine, dar pe măsură ce vei manifesta interes față de ei, începînd o conversație, ei vor fi la rîndul lor interesați de persoana ta. Atunci cînd dovedești grijă pentru bunăstarea celorlalți, vei descoperi că acea grijă se revarsă și asupra ta. În timp ce vei construi relații de afecțiune, singurătatea emoțională va dispărea.

Titlul profundei cărți a lui James Johnson proclamă destul de apăsat adevărul: singurătatea nu este veșnică. Ai putea avea impresia că te găsești într-o situație fără ieșire. Ești despărțit, dar nu divorțat. Liber să suferi, dar nu să te recăsătorești. Singur și însingurat. Dar așa cum despărțirea este o situație temporară, și singurătatea este un culoar de trecere — un hol, nu o cameră de zi. La un capăt al holului sînt depresia, incapacitatea de mișcare, durerea și întunericul, dar la celălalt se găsesc viața, iubirea și sensul. Te afli la mijlocul holului. Poate chiar ești întins pe podea și plîngi. Dar, în cele din urmă, te vei ridica.

Cînd o vei face, sper că vei începe să mergi (poate că la început te vei tîrî) către ușa speranței. Chiar dincolo de acea ușă se află cîțiva oameni iubitori care te vor accepta așa cum ești și te vor ajuta să devii ceea ce vrei. Singurătatea nu e veșnică!

## Îndrumări pentru împlinire

1. Lămurește-ți sentimentele de singurătate socială răspunzînd la următoarele întrebări:
   a) Te simți detașat, îndepărtat de tot ceea ce merită să fie trăit pe lumea asta?
   b) Vezi cum alții duc la îndeplinire vise importante, în timp ce tu stai pe margine și privești?
   c) Dacă ai putea să faci orice vrei cu viața ta, ce ți-ar plăcea să faci?

d) Este acesta un vis realist în ceea ce te privește? Dacă nu, care ar fi unul realist?
e) Dacă ar fi să-ți realizezi acest vis, care ar fi primul pas pe care ar trebui să-l faci?
f) Cum ar afecta acest pas relația cu partenerul tău?
g) Ce ar însemna pasul acesta pentru tine?
h) De ce n-ai face acest pas, rugîndu-te lui Dumnezeu să te călăuzească cum e mai bine?

2. Lămurește-ți sentimentul de singurătate afectivă răspunzînd la următoarele întrebări:
a) Te simți singur din punct de vedere afectiv? Simți că nu există nimeni căruia să-i poți împărtăși sentimentele tale curate?
b) Ce posibilități ai de a-ți împărtăși sentimentele cu partenerul tău?
c) Există vreun prieten căruia să i le poți împărtăși fără teama de a fi respins? Dacă da, i-ai vorbit acestui nou prieten despre suferința ta actuală? De ce n-ai face-o astăzi?
d) Simți nevoia de a lega prietenii cu alții? Unde, în comunitatea ta, ai putea să legi astfel de prietenii?
e) În prezent, faci parte dintr-o comunitate creștină? Dacă nu, ce te oprește să te înscrii chiar acum?

3. Dacă singurătatea este insuportabilă și nu ai fost în stare să o împărtășești nimănui, programează-te pentru o întîlnire la un consilier sau la un preot, care te poate ajuta să privești mai obiectiv situația.

# 9

# Cum voi face față amărăciunii mele?

„Sînt atît de mînioasă cînd mă gîndesc la el. Cînd îmi amintesc tot ce mi-a făcut, pur și simplu îl urăsc. Numai gîndul la tot ce s-a întîmplat mă înfurie. Știu că nu e bine, dar nu pot să mă abțin." Furia acestei femei e aproape palpabilă.

„Cînd l-am văzut pe tipul cu care se întîlnea", își amintește un bărbat aflat în proces de divorț, „trebuie să recunosc, primul meu gînd a fost să îi omor pe amîndoi."

Astfel de gînduri și sentimente sînt destul de frecvente. Psihologii afirmă că, pe timpul procesului de divorț sau de separare, un om trece prin aceleași etape emoționale prin care ar trece dacă ar fi murit cineva drag. Una dintre aceste etape este furia. Furia poate să se îndrepte împotriva propriei persoane, împotriva lui Dumnezeu sau împotriva partenerului, și, într-o anumită măsură, ea se îndreaptă împotriva tuturor celor trei. Sentimentele omenești au fost adesea împărțite în trei categorii principale: iubire, teamă și ostilitate. Iubirea este un sentiment care se manifestă *față de* o persoană, un loc, un lucru. Teama ne îndepărtează *de* ceva sau cineva. Ostilitatea este îndreptată *împotriva* unei persoane, a unui loc sau a unui lucru.

Atunci cînd se ajunge la despărțire, de obicei unul dintre parteneri sau chiar amîndoi și-au pierdut sentimentele de iubire. Teama poate sau nu să fie un sentiment puternic, dar ostilitatea este aproape întotdeauna prezentă. Am fost răniți. Am suportat nedreptăți. Partenerii noștri sînt

responsabili de ceea ce s-a întîmplat, iar sentimentele noastre ostile sînt îndreptate împotriva lor. Vrem să ne răzbunăm și să îi facem să sufere așa cum am suferit și noi.

De obicei, ambii parteneri sînt dominați de sentimente de furie, pentru că fiecare îl consideră pe celălalt responsabil de suferința lui. Deși furia e normală, ea e de asemenea distructivă. Furia poate să distrugă obiectul asupra căruia se îndreaptă, dar cel mai adesea îl distruge pe cel care se lasă dominat de ea. Dacă furia ar putea fi exprimată într-o manieră sănătoasă, constructivă, ea ar putea aduce schimbările dorite, dar dacă este lăsată să ardă mocnit, ea poate avea efecte devastatoare. Mînia înăbușită aduce moartea, precum un cancer care distruge încet dar sigur tot ce e viu.

Manifestarea incontrolabilă de furie este, pe de altă parte, ca o explozie care distruge totul în jur. A striga, a tuna și a fulgera, a țipa, a lovi — toate acestea nu servesc nici unui scop constructiv. O astfel de explozie este ca un atac de cord emoțional și poate provoca daune ireparabile.

Dacă mînia explozivă este ca un atac de cord, iar furia înăbușită este precum cancerul, atunci, în mod evident, cea mai bună alternativă este furia mărturisită. Cuvîntul *a mărturisi* înseamnă „a recunoaște". Cînd ne mărturisim furia, recunoaștem că sîntem furioși. Nu încercăm să ne ascundem sentimentele, nici nu le dăm frîu liber, ci căutăm o cale constructivă de a ne elibera de tensiunea lor.

Scriptura este foarte clară cu privire la acest lucru. Apostolul Pavel avertiza: „Mîniați-vă și nu greșiți; soarele să nu apună peste mînia voastră. Nici nu dați loc diavolului." (*Efeseni* 4, 26–27) E de remarcat că Apostolul Pavel nu a spus: „Nu vă mîniați!" Acest lucru ar fi fost nerealist. Toți avem sentimente de mînie atunci cînd ne gîndim că nu am fost tratați corect. Mai curînd, Apostolul Pavel spune: „În mînia ta, nu păcătui!" Nu lăsa sentimentele tale de mînie să te domine într-atît încît să ajungi să faci sau să spui ceva distructiv, și deci păcătos. Concluzia este că trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru actele noastre chiar și atunci cînd sîntem mînioși. Așadar, cerința e aceea de a nu păcătui în mînia ta.



Mînia face ca oamenii să fie predispuși la fapte păcătoase. Dacă acționăm sub impulsul momentului, vom lovi în persoana sau obiectul mîniei noastre. Majoritatea crimelor au loc la mînie sau la beție, sau cînd acestea se întîmplă să coincidă. Majoritatea criminalilor nu au avut intenția să ucidă. Mînia lor a scăpat pur și simplu de sub control. Am auzit soți care și-au agresat soțiile, suspinînd și repetînd: „N-am vrut să fac asta. N-am vrut..." Soții și soțiile care își aruncă unii altora cuvinte jignitoare spun adesea după aceea: „Regret cuvintele pe care le-am spus. Aș vrea să le pot retrage. Nu voiam să spun ceea ce am spus."

Important este să refuzi să te lași dominat de accesele de mînie. Recunoaște-ți mînia față de tine, de Dumnezeu, față de un prieten, un consilier sau față de partenerul tău, dar nu te lăsa dominat de ea. Atunci cînd vorbești cu cineva despre sentimentele tale, mînia dispare și ești mult mai capabil să-ți canalizezi sentimentele către un scop constructiv. A doua parte a provocării propuse de Sfîntul Pavel este următoarea: Nu lăsa soarele să apună peste mînia ta. Mînia nu trebuie să fie acceptată ca oaspete permanent. Ea poate apărea în anumite etape pentru scurte momente, dar nu trebuie să i se permită să întrerupă scenariul vieții.

Cea mai bună cale de a te elibera de mînie este de a o mărturisi. Cel mai rău lucru pe care îl poți face este să o înăbuși. Cînd o ții în tine și îți spui că nu ești mînios, pregătești scena pentru o erupție vulcanică de proporții uriașe. Pe scurt, pregătești scena pentru păcat. Îi faci loc diavolului.

Amărăciunea nu este altceva decît furie înăbușită. Este furia păstrată pentru atîta timp în suflet încît devine un tipar stabil de gîndire și simțire. Ajungi să fii captivat în permanență de gîndul de a-ți face partenerul să sufere într-un fel sau altul. Derulezi la nesfîrșit seria greșelilor trecute. De fiecare dată retrăiești durerea, suferința, mînia, ca și cum totul abia s-a întîmplat. Pui iar și iar aceleași întrebări și primești aceleași răspunsuri. Discul este ascultat la nesfîrșit, pînă cînd rutina se întipărește în mintea ta. Mînia s-a transformat în amărăciune, iar acum ești plin pînă la

refuz de ura atît de nocivă. Spui că partenerul tău ți-a făcut viața mizerabilă, cînd de fapt tu ești cel care a ales tovărășia mîniei. Nimeni nu poate tolera mînia fără a se acoperi de amărăciune și ură.

### Iertarea eliberatoare

Dacă mînia ta s-a transformat în amărăciune, vei avea probabil nevoie de ajutorul unui consilier sau preot pentru a elimina infecția și pentru a fi călăuzit către apele vindecătoare ale iertării lui Dumnezeu. Da, ai dreptul să fii mînios, dar nu ai dreptul să distrugi una dintre creaturile lui Dumnezeu — pe tine însuți. În Biblie amărăciunea este întotdeauna considerată un păcat. Mînia nu poate fi evitată, dar amărăciunea apare atunci cînd alegi să trăiești zi de zi înăbușindu-ți mînia. Ni se spune: „Orice amărăciune și supărare și mînie și izbucnire și defăimare să piară de la voi, împreună cu orice răutate." (*Efeseni* 4, 31) Trebuie să ne mărturisim păcatul amărăciunii și să primim iertarea lui Dumnezeu.

Trebuie însă să știm că o singură mărturisire a amărăciunii ar putea să nu fie suficientă pentru a atenua sentimentele ostile. Dacă amărăciunea ne împovărează de multă vreme, e posibil ca sentimentele ce o însoțesc să mai agonizeze o vreme. Ce faci atunci cînd sentimentele și crizele de mînie și amărăciune se întorc? Recunoaște aceste gînduri și sentimente în fața lui Dumnezeu și reînnoiește-ți hotărîrea de a ierta. O rugăciune potrivită ar putea fi următoarea: „Părinte, Tu îmi cunoști gîndurile și sentimentele, dar știu că, datorită ajutorului Tău pentru care îți mulțumesc, nu îmi voi mai învinovăți partenerul pentru ceea ce a făcut. Ajută-mă acum să pot să devin un mesager al iubirii Tale." Iertarea trebuie să facă parte din disciplina zilnică, precum și refuzul de a mai păstra resentimente. Pe măsură ce practici iertarea, sentimentele si gîndurile de mînie și amărăciune se vor face simțite din ce în ce mai rar.



Odată eliberați de povara amărăciunii, va trebui să continuăm pe următoarea cale: „Ci fiți buni între voi și milostivi, iertînd unul altuia, precum și Dumnezeu v-a iertat vouă, în Hristos... Fiți dar următori lui Dumnezeu." (*Efeseni* 4, 32; 5, 1) Nu trebuie să încetăm a ne mărturisi amărăciunea și a primi iertarea lui Dumnezeu. De asemenea, trebuie să ne iertăm partenerii pentru acele fapte care mai întîi ne-au mîniat. Dumnezeu se îngrijește nu doar pentru ca noi să ne eliberăm de mînie, ci și ca să devenim mesageri ai iubirii și bunătății.

Acesta este mesajul minunat al Bibliei. Dumnezeu vrea ca noi să nu fim sclavii nici unor sentimente negative. Mai degrabă, El își dorește ca noi să fim într-o relație de iubire cu El, care să se reflecte și în relațiile noastre cu ceilalți. Mînia se concentrează asupra unei zone de conflict din relația noastră. E de datoria noastră să căutăm să rezolvăm conflictul. Dacă partenerii noștri nu ne ajută să soluționăm conflictul, trebuie să refuzăm a deveni victime ale mîniei. Îi putem permite mîniei să intre în viața noastră, dar nu îi vom permite să se mute definitiv.

### Pericolul răzbunării

Amărăciunea nesupravegheată poate crea condițiile propice pentru răzbunare. Cînd cedăm în fața ispitei de a ne răzbuna, încălcăm în mod flagrant învățătura Scripturii. Apostolul Pavel spune: „Nu răsplătiți nimănui cu rău pentru rău. Purtați grijă de cele bune înaintea tuturor oamenilor... Nu vă răzbunați singuri, iubiților, ci lăsați loc mîniei (lui Dumnezeu), căci scris este: «A Mea este răzbunarea; Eu voi răsplăti» zice Domnul." (*Romani* 12, 17; 19) Poate că partenerul tău a greșit enorm față de tine, dar nu stă în răspunderea ta să-l pedepsești pentru păcatul lui. Dumnezeu îl va judeca pentru păcatul lui, iar Dumnezeu este un judecător drept.

Din nou Apostolul Pavel se adresează creștinilor tesaloniceni: „Luați seama să nu răsplătească cineva cuiva răul

cu rău, ci totdeauna să urmați cele bune unul față de altul și față de toți." (*I Tesaloniceni* 5, 15) Accentul este pus pe căutarea celor bune pentru partener, iar nu pe răzbunare. A avea grijă de bunăstarea lui nu înseamnă a-i trece cu vederea păcatul. Nu e sănătos să-l lași pe partenerul tău să-și ducă mai departe viața într-un mod iresponsabil, păcătos. Trebuie să ai grijă ca lui să-i fie bine, dar nu cu amenințări furioase, ci cu avertizări blînde.

Mînia și amărăciunea explodează adesea în cuvinte agresive. „Vorbește la mînie", spune Ambrose Bierce, „și vei rosti cel mai bun discurs pe care l-ai ținut vreodată, dar pe care îl vei regreta." Răzbunarea verbală nu servește nici unui scop constructiv. Cel mai bine este să recunoaștem că sîntem mînioși și că, prin urmare, nu putem sta de vorbă în mod constructiv, preferînd să așteptăm pînă cînd ne putem stăpîni sentimentele. Problemele trebuie să fie discutate; conflictele trebuie să fie rezolvate, dar în culmea mîniei nu vom găsi nici o soluție.

Nu te condamna pentru că te mînii. Sentimentul acesta nu face decît să demonstreze că ești un membru al speciei umane. Dispui de capacitatea de a fi profund afectat de ceva care este de importanță capitală pentru tine. Foarte bine! Fă în așa fel ca acea afectare să te călăuzească într-o direcție constructivă. Nu deveni sclavul mîniei tale, făcînd un lucru care ar agrava și mai mult situația. Mărturisește-I lui Dumnezeu sau unui prieten sentimentele tale de mînie și cere-le amîndurora să te ajute să rezolvi în mod creativ situația, izbăvindu-te.

### Îndrumări pentru împlinire

1. Exprimă-ți mînia în scris. Roagă-te lui Dumnezeu să te călăuzească în încercarea ta de a-ți exprima sentimentele. Poți începe așa: „Sînt mînios pentru că..."
2. Gîndește-te la un prieten care știi că poate fi obiectiv, căruia să-i poți împărtăși ceea ce ai scris. Roagă-l să te asculte în timp ce citești, iar apoi să te ajute să găsești posibilități constructive de a rezolva situația.
3. Simți că mînia ta s-a transformat în amărăciune? Dacă da, ești dispus să te spovedești de acest păcat și să primești iertarea lui Dumnezeu?
4. Dacă pînă acum nu l-ai chemat niciodată pe Cristos în viața ta, de ce nu ai face-o cînd te spovedești de acest păcat, pentru a-ți da puterea să faci față necazurilor pe care le ai acum?

# 10

# Dacă partenerul tău se întoarce

Se întîmplă uneori ca un partener să-i spună celuilalt: „Vreau să fii fericit. Dacă despărțirea de mine te va face fericit, atunci hai să ne despărțim. Îmi este foarte greu, dar vreau să fii fericit." La prima vedere aceste cuvinte par a fi o dovadă de iubire și de sacrificiu de sine, dar nu sînt nici una nici alta. Cel care iubește dorește binele celuilalt. Conform Scripturii, despărțirea și încălcarea jurămintelor de cununie nu sînt bune. Prin urmare, nimeni nu trebuie sfătuit să ia această decizie.

Dreptatea, nu fericirea, duce către bunăstarea supremă a omului. Dacă fericirea este dobîndită în urma unor fapte greșite, atunci ea va fi cu siguranță temporară. Plăcerea păcatului e întotdeauna de scurtă durată. Așadar, un creștin nu-și va sfătui niciodată partenerul să divorțeze pentru a-și căuta fericirea. În schimb, e de datoria lui să-l sfătuiască să caute dreptatea. Ce ne învață Biblia să facem în situația asta? Ce e drept, din perspectiva lui Dumnezeu? Dacă nu poți răspunde de îndată la aceste întrebări, atunci e cazul să ceri ajutorul unui preot care e familiar cu principiile biblice în privința relațiilor personale. Odată ce aflăm ce este drept, trebuie să-l îndeplinim cu orice preț.



### Varianta întoarcerii

A săvîrși ceea ce este corect s-ar putea să nu fie cea mai ușoară cale, dar va fi întotdeauna cea mai bună. Poate părea mai ușor să te desparți și să pornești în căutarea propriei fericiri decît să încerci să rezolvi divergențele și să redescoperi iubirea. Poate fi mult mai greu să rămîneți împreună decît să vă despărțiți, mai ales dacă iubirea s-a stins. Chemarea creștinului nu este una către o cale ușoară, ci către una dreaptă. Ai promisiunea mea că drumul corect duce atît la fericire, cît și la iubire, după suferința împăcării.

Alegerea de a te întoarce la partenerul tău și de a căuta reconcilierea este un act de credință. Dar nu este o credință oarbă. Este o credință întemeiată pe sfatul lui Dumnezeu. Nu simți cum se întorc emoția și căldura iubirii. Nu simți cum se șterg nepotrivirile. Nu simți intimitatea pe care ți-o dorești într-o căsnicie. Trebuie, așadar, să faci primii pași din credință, și nu conform cu ceea ce simți. Cu mîna ta în mîna lui Dumnezeu, trebuie să mergi cu El, încrezîndu-te în înțelepciunea Sa. Vei vedea doar prin ochii credinței. Făcînd astfel, vei merge laolaltă cu cei mari din vremurile trecute.

Gîndește-te la exemplul lui Moise. „Prin credință, Moise, cînd s-a făcut mare, n-a vrut să fie numit fiul fiicei lui Faraon. Ci a ales mai bine să pătimească cu poporul lui Dumnezeu, decît să aibă dulceața cea trecătoare a păcatului. Socotind că batjocorirea lui Hristos este mai mare bogăție decît comorile Egiptului, fiindcă se uita la răsplătire." (*Evrei* 11, 24–26) Moise a crescut în casa Faraonului. Era pe linia moștenitorilor puterii și supremației Egiptului, dar planul divin l-a chemat să-i salveze pe concetățenii săi israeliți. Prin credință, Moise a ales să meargă cu Dumnezeu. Singura garanție pe care a avut-o că lucrurile se vor sfîrși bine a fost promisiunea lui Dumnezeu. Aceasta e garanția pe care o ai și tu. Ai nevoie de mai mult de atît?

Împăcarea presupune o alegere. Este o alegere în defavoarea despărțirii și, în ultimă instanță, a divorțului. Este o alegere care reînnoiește jurămintele tale de cununie și ca-

re caută în mod activ să descopere intimitatea și împlinirea pe care le-a conceput Dumnezeu atunci cînd a instituit căsătoria. Nu este alegerea de a te întoarce la genul de relație pe care o aveai cînd te-ai despărțit, ci de a te strădui să creezi ceva mai valoros.

Opțiunea împăcării nu este foarte populară în zilele noastre. Mii de voci vor căuta să te ispitească cu presupusa fericire pe care o aduc divorțul și o nouă căsnicie. Alții îți vor propune relații sexuale fără nici o obligație. Te afli la răscruce. Decizia este a ta. Robert Frost a descris semnificația deciziei atunci cînd a scris:

Două drumuri se despărțeau într-o pădure bătrînă
Și, din păcate, nu puteam merge pe amîndouă
Fiind doar un călător, așa că am stat
Și m-am uitat în zare cît de departe am putut,
Pînă unde începea pădurea tînără;

Apoi am luat-o pe celălalt, mai frumos,
Care avea probabil o faimă mai bună,
Căci era înverzit și cerea să fie umblat,
Deși, cu toți trecătorii,
Erau aproape la fel de umblate amîndouă,

Iar în dimineața aceea pe nici unul
Nu se vedeau urme de pași.
O, am păstrat primul pentru o altă zi!
Deși știam cum un drum te duce la un alt drum,
Și îndoindu-mă că mă voi întoarce vreodată.

Voi spune lucrul ăsta cu un oftat
Peste ani și ani de azi înainte:
Două drumuri se despărțeau într-o pădure,
Și eu, eu l-am ales pe cel mai puțin umblat,
Iar asta a făcut să se schimbe totul.[1]

[1] Robert Frost, „The Road Not Taken" („Drumul mai puțin umblat"), ed. Edward Conery Lathem, *The Poetry of Robert Frost* (*Poezia lui Robert Frost*) New York: Holt, Rinehart and Winston, 1969.



Reconcilierea este cu siguranță calea mai puțin umblată, dar diferența va fi, desigur, mare.

## Pași către împăcare

Să presupunem că ai optat pentru împăcare. Dă-mi voie să merg cu tine pe acel drum „mai puțin umblat". Mai întîi, înainte de a face un alt pas, de ce nu-i spui lui Dumnezeu care e decizia ta? Da, El știe ce-i în inima ta și deci știe care a fost decizia pe care ai luat-o, dar Dumnezeu este o persoană, și Lui îi place să-ți audă vocea. Dacă nu ești învățat cu astfel de conversații, ți se va părea poate straniu să te rogi cu voce tare, dar nu te opri. Spune-I ce simți, unde ai fost, ce-ai făcut. Mărturisește-I greșelile și cere-I iertare. Spune-I despre decizia ta de a căuta să te împaci cu partenerul tău și cere-I ajutorul. (Amintește-ți, El nu îl va obliga pe partenerul tău să-ți răspundă cu aceeași măsură, dar te va ajuta să fii plin de iubire în ceea ce întreprinzi.) Roagă-L să te schimbe în cel care vrea El să fii. Cere-I să te călăuzească pe drumul reconcilierii.

Cu garanția iertării lui Dumnezeu și cu ajutorul Lui, vei putea acum să-i spui partenerului tău despre decizia ta. Dacă este posibil, fă lucrul acesta personal și nu la telefon. Ai putea să suni și să-ți inviți partenerul la masă. Dacă acesta nu este dispus, menționează-i că ai ceva foarte important de discutat cu el. Dacă insistă să îi spui la telefon, fă-l să înțeleagă că subiectul este prea însemnat pentru a fi discutat la telefon. Dacă refuză să ia masa cu tine acum, îi poți sugera să vă întîlniți peste o săptămînă. Nu îți forța partenerul să ia masa cu tine. Dă dovadă de înțelegere în ce privește refuzul lui și asigură-l că ești dispus să îl vezi atunci cînd va dori. Dacă nu puteți stabili nici o întîlnire, spune-i că îl vei suna din nou peste o săptămînă. Petrece-ți săptămîna rugîndu-te ca Dumnezeu să îi redea dorința partenerului tău. Îți repet, Dumnezeu nu va forța decizia, dar El îl va îndemna, îl va încuraja și îl va motiva pe celălalt.

Majoritatea partenerilor vor fi de acord să ia masa împreună. Dacă partenerul tău va refuza să te vadă, continuă să te rogi și să suni la fiecare două sau trei săptămîni. Nu îi comunica decizia ta telefonic. Insistența și răbdarea ta îi vor dovedi, în orice caz, seriozitatea ta. Cînd, în cele din urmă, îi vei spune despre decizia ta de a te împăca, e posibil ca partenerul să se gîndească mai serios la eventualitatea aceasta. Poate că Dumnezeu va folosi timpul respectiv pentru a-l pregăti să asculte ceea ce îi vei spune.

În timpul mesei sau după masă, spune-i partenerului tău că te-ai gîndit și te-ai rugat mult pentru căsnicia voastră. Dă-i de înțeles că ai ajuns să te cunoști mai bine și că mare parte din comportamentul tău era dominat de sentimente. Spune-i că ai înțeles că nu trebuie să fii sclavul emoțiilor și că atitudinea ta se poate schimba. Recunoaște că ai greșit în multe privințe, și cere-i iertare pentru acele greșeli.

Spune-i partenerului tău că ai citit o carte care ți-a trezit interesul și care te-a ajutat să iei decizia de a face eforturi pentru a-ți salva căsnicia: Poți să spui: „Știu că nu voi fi în stare să fac toate acestea fără ajutoul tău. Voi înțelege dacă refuzi. Știu că nu există multe motive în trecut care să te încurajeze să încerci din nou. Dar nu vreau să încercăm la fel cum încercam în trecut. Vreau să realizăm ceva mult mai semnificativ decît am avut vreodată. Vreau să facem toți pașii de care e nevoie pentru a reuși să ne înțelegem pe noi înșine și unul pe celălalt. Știu că asta va cere multe eforturi și, poate, suferință, dar sînt dispus să fac orice e nevoie".

Fă-l să înțeleagă că nu aștepți un răspuns imediat. Vrei să se gîndească la ce i-ai spus și să se roage. Ai putea să îi oferi un exemplar al acestei cărți, sugerîndu-i să o citească. Spune-i că, citind cartea, va înțelege probabil unele dintre lucrurile pe care i le-ai spus și va înțelege decizia ta de a te împăca. Îi poți sugera ca, după ce a avut suficient timp pentru a se gîndi, a citi și a se ruga, să te caute pentru a putea discuta din nou.



Nu te aștepta ca toate problemele să dispară după o astfel de seară. Ai făcut abia primul pas pe drumul „mai puțin umblat". Încotro mergi mai departe?

### Cînd amîndoi sînt de acord

În capitolul 11 vom discuta despre ce trebuie să faci dacă partenerul tău nu este de acord cu reconcilierea. În acest capitol, să presupunem că partenerul tău răspunde afirmativ. Este la fel de doritor ca și tine să contribuie la salvarea visului pe care îl aveați pe vremea cînd erați căsătoriți. Ar trebui să vă mutați imediat împreună în aceeași casă? Probabil că nu. Amintește-ți, obiectivul tău nu este să fii din nou împreună cu el. Obiectivul este să faci ca mariajul vostru să renască. Conflictele, frustrările, neînțelegerile și nevoile nesatisfăcute, care v-au determinat să vă despărțiți, trebuie examinate și rezolvate.

Pentru majoritatea cuplurilor, procesul reînnoirii presupune serviciile unui preot sau ale unui consilier matrimonial. Trebuie să înveți să-ți exprimi sentimentele într-un mod constructiv. Trebuie să ajungi să înțelegi și să apreciezi gîndurile și sentimentele celuilalt. Trebuie să găsești modalități de a satisface nevoile afective și fizice ale celuilalt. Consilierii matrimoniali și unii preoți sînt pregătiți pentru a te ajuta să dobîndești astfel de cunoștințe.

Dacă frecventezi o biserică, de ce nu l-ai contacta pe preotul tău, vorbindu-i despre decizia ta de a încerca să te împaci cu partenerul tău și întrebîndu-l dacă ar avea timp sau dacă ar putea să-ți recomande pe cineva care să te ajute să înveți cum să comunici creativ. Nu toți membrii bisericii sînt instruiți pentru consilierea matrimonială, dar majoritatea te vor putea îndrepta către cineva care te poate ajuta. Pe măsură ce vei merge la întîlnirile cu preotul sau consilierul și vei deprinde abilități de comunicare, te vei simți mai liber în relația ta. Vei avea mai multă înțelegere. Vei putea să ajungi la acorduri asupra unor chestiuni care înainte reprezentau conflicte de nerezolvat. Vă veți oferi unul altuia libertatea de a avea puncte de vedere diferite

578639
BIBLIOTECA PANAIT ISTRATI BRĂILA

asupra unor lucruri, continuînd să vă iubiți și să fiți toleranți unul cu celălalt.

Pe măsură ce vei vedea că au loc astfel de transformări, vei putea discuta cu partenerul tău pentru a hotărî cînd este momentul să vă mutați din nou împreună. Nu există o regulă anume; unele cupluri vor fi dispuse să se mute din nou împreună după trei sau patru vizite la consilier sau la preot. Altele, după douăsprezece vizite sau mai mult. Nu întrerupe ședințele la consilier după ce vă mutați împreună. Acesta este un moment important, care va da naștere unor tensiuni suplimentare, iar tu vei fi nevoit să te concentrezi asupra unei metode de comunicare deschisă, afectuoasă. Continuă să îți vizitezi consilierul pînă cînd simți că ai soluționat în mod adecvat conflictele nerezolvate și ai deprins anumite tehnici de rezolvare a dezacordurilor. Tehnicile de comunicare pe care le înveți îți vor folosi tot restul vieții. Nu trebuie să le neglijezi atunci cînd criza despărțirii s-a încheiat.

Unele cupluri nu vor putea să suporte cheltuielile necesare pentru plata unui consilier avizat. Din fericire, sînt disponibile alte surse de ajutor. Cărțile, casetele și seminariile matrimoniale creștine sînt accesibile astăzi aproape oricărui cuplu. Cartea mea *Toward a Growing Marriage* (*Spre o căsnicie înfloritoare*) a fost scrisă pentru a ajuta cuplurile să parcurgă toate etapele importante ale refacerii căsniciei și să găsească principii de viață pozitive. La sfîrșitul fiecărui capitol se găsesc exerciții practice care să stimuleze comunicarea și înțelegerea. Sugestia mea este ca un cuplu să citească un capitol în fiecare săptămînă și să realizeze individual exercițiile, discutîndu-le apoi împreună. Multe cupluri care se despărțiseră au descoperit că acest proces a fost extrem de benefic pentru refacerea căsniciei lor.

Pentru sugestii în ce privește revigorarea iubirii într-o căsnicie, recomand călduros volumul *Cele cinci limbaje ale iubirii*[1]. Cartea te ajută să identifici limbajul primar al iubirii partenerului tău. Emoția și căldura iubirii se întorc atunci cînd fiecare vorbește limbajul iubirii celuilalt. Învățăm de asemenea să umplem „rezervorul iubirii" celuilalt, ceea ce creează climatul favorabil pentru rezolvarea conflictelor și pentru reînnodarea prieteniei.

[1] Traducerea românească a fost publicată la editura Curtea Veche, în anul 2000.



Multe biserici sponsorizează întîlniri și seminarii pe tema căsniciei ca parte a programelor lor educaționale. Întreabă-l pe preotul tău ce este disponibil în biserica pe care o frecventezi. De asemenea, poți să vorbești cu prieteni creștini despre oferta de la bisericile lor. Trebuie să existe în comunitatea ta o biserică al cărei program să îți fie util atunci cînd vrei să îți refaci căsnicia.

Atunci cînd citești o carte sau asculți o prelegere înregistrată, valoarea lor nu constă doar în ideile exprimate, ci în comunicarea pe care o stimulează. Cuplurile trebuie să ia notițe în timp ce ascultă și să sublinieze în timp ce citesc, iar apoi să vorbească despre lucrurile care le-au trezit interesul. În timp ce stați de vorbă, încearcă să înțelegi ceea ce spune și simte partenerul tău. Pune întrebări pentru a te lămuri, precum: „Vrei să spui că ...?" Repetă ceea ce crezi că a vrut să spună partenerul tău și dă-i posibilitatea să se facă mai bine înțeles. Exprimă-ți iubirea chiar și atunci cînd nu sînteți de acord cu ceva. Amintește-ți, obiectivul comunicării este să-ți înțelegi partenerul, să afli care îi sînt dorințele și să găsești o cale de a i le îndeplini. Dacă fiecare dintre soți depune eforturi pentru ca celălalt să se împlinească, nu peste mult timp căsnicia voastră va depăși chiar și cele mai îndrăznețe visuri.

Tiparele de dezvoltare a personalității pe care le-ai dobîndit prin consiliere, prin lecturi, prin ascultarea unor casete, prin frecventarea seminariilor trebuie să devină o parte permanentă a relației tale. Căsniciile nu sînt statice. Ele fie se împlinesc, fie își pierd din unitate. Trebuie să continui să faci acele lucruri care stimulează împlinirea căsniciei. Titlul cărții mele *Toward a Growing Marriage* (*Spre o căsnicie înfloritoare*) a fost ales în mod intenționat. Scopul final nu este să ai o căsnicie „perfectă", ci o căsnicie „împlinită". Perfecțiunea este greu de definit, și chiar dacă re-

ușești la un moment dat să o realizezi, ea este doar temporară. Împlinirea este posibilă astăzi și în fiecare zi. Dacă te împlinești, ai parte de speranță, de emoție, de realizări. O astfel de împlinire trebuie să continue toată viața. Astfel, căsnicia ta va fi mereu plină de viață.

Fă în așa fel încît relația matrimonială să fie cel mai important lucru din viața ta. Pune-l pe celălalt pe primul loc în gîndurile tale. Fă ca Dumnezeu să fie miezul relației tale. Fă în fiecare zi ceva prin care să-ți exprimi dragostea pentru celălalt. Acționează astfel încît slăbiciunile partenerului să se diminueze și calitățile lui să sporească. Laudă-i realizările și el va străluci. Iubește și vei fi iubit. Aplică în căsnicia ta regula de aur a tuturor relațiilor umane: „Ci toate cîte voiți să vă facă vouă oamenii, asemenea și voi faceți lor, că aceasta este Legea și proorocii." (*Matei* 7, 12)

## Îndrumări pentru împlinire

1. Nimeni, nici măcar Dumnezeu, nu te va obliga să reiei relația cu partenerul tău. Aceasta este o decizie pe care doar tu o poți lua. Dar, dacă vei lua această decizie, vei avea parte de tot ajutorul dumnezeiesc de care vei avea nevoie. Ai stat de vorbă cu mulți oameni care au divorțat și ai văzut cum o duc. Ai fi dispus să cauți un cuplu care are o căsnicie fericită și să-i întrebi cum au reușit să o păstreze astfel? Ai putea, chiar, să intri în legătură cu mai multe cupluri căsătorite și să le pui întrebări despre dificultățile pe care au fost nevoiți să le depășească pentru a avea o căsnicie împlinită.
2. Dacă te hotărăști să alegi drumul „mai puțin umblat", ai putea să te folosești de lista de mai jos:

| *Pași pe care i-am urmat* | *Data* |
|---|---|
| Am hotărît să încerc să mă împac | _____ |
| I-am vorbit lui Dumnezeu despre decizia mea și I-am cerut ajutorul | _____ |



| | |
|---|---|
| Mi-am sunat partenerul și l-am invitat la masă | _____ |
| Partenerul a acceptat invitația | _____ |
| I-am vorbit partenerului meu despre decizia mea | _____ |
| Partenerul meu a fost de acord să încercăm să ne împăcăm | _____ |
| Am programat o întrevedere cu un preot sau consilier | _____ |
| Am urmat sfaturile sugerate de consilier | _____ |
| Ședințe suplimentare de consiliere | _____ |
| Am urmat exerciții suplimentare de comunicare | _____ |
| M-am mutat din nou împreună cu partenerul meu | _____ |
| Ședințe suplimentare de consiliere | _____ |
| Am urmat exerciții suplimentare de consiliere | _____ |

Cărți pe care le-am citi și le-am discutat:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Casete cu prelegeri pe tema căsniciei pe care le-am audiat și le-am discutat:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Întîlniri, seminarii sau cursuri pe tema căsniciei pe care le-am frecventat:

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

# 11

# Dacă partenerul tău cere divorțul

Împăcarea nu este întotdeauna posibilă. Cele mai bune intenții ale tale pot fi întîmpinate cu răceală, cu ostilitate și, în cele din urmă, se pot solda cu un eșec. Nici chiar Dumnezeu nu a fost întotdeauna în stare să se împace cu poporul Său. „[...] Am lăsat pe fiica lui Israel cea necredincioasă pentru atîtea fapte de desfrînare și i-am dat carte de despărțire." (*Ieremia* 3, 8) Împăcarea nu este întotdeauna posibilă pentru că ea presupune răspunsul a doi oameni, și nici unul dintre ei nu îl poate obliga pe celălalt să se întoarcă.

Libertatea omului este o realitate. Dumnezeu n-a forțat pe Israel să se întoarcă. El a pricinuit greutăți națiunii lui, înlesnind victoria dușmanilor. El și-a retras mîna cu care îi binecuvînta, dar nu a forțat întoarcerea. Dumnezeu nu i-ar lua niciodată omului libertatea de alegere. Trebuie să ne amintim acest lucru atunci cînd ne rugăm. Mulți creștini care se despărțiseră de soți s-au rugat la Dumnezeu, cerîndu-I „să le aducă partenerul înapoi". Partenerul nu s-a întors, iar creștinul și-a pierdut încrederea și a tras concluzia că Dumnezeu nu răspunde rugăciunii. Mulți s-au înverșunat împotriva lui Dumnezeu și au criticat biserica și creștinătatea, îndepărtîndu-se astfel de singura lor sursă de ajutor real. Dar Dumnezeu nu îl va forța pe partenerul tău să se întoarcă. Ca răspuns la rugăciunile tale, El îl va îndemna pe celălalt să accepte împăcarea, dar e posibil ca partenerul tău să se răzvrătească încă față de îndemnul lui Dumnezeu și față de eforturile tale înzecite.

Ar trebui să renunțăm la orice încercare doar pentru că există posibilitatea de a rata? Toată învățătura Bibliei contrazice acest sentiment de zădărnicie. Dumnezeu nu își părăsește niciodată poporul, iar istoria e plină de cazuri ale unor renașteri spirituale autentice. Renașterea căsniciei tale merită riscul de a suferi un eșec.

Atitudinea ta este importantă. Nu-ți spune: „Aș putea să ratez", ci spune-ți: „Aș putea să reușesc!" Puține obiective sînt mai meritorii decît salvarea căsniciei tale. Dacă poți să găsești nu starea pe care ai avut-o chiar înainte de a te despărți, ci ceea ce visai să ai atunci cînd erai căsătorit, eforturile tale vor fi răsplătite. N-am întîlnit niciodată pe cineva care să fi încercat în mod sincer, efectiv, dedicat lucrurile pe care i le-am sugerat, și care să regrete efortul pe care l-a făcut. Am întîlnit nenumărați oameni care au avut sorți de izbîndă și care astăzi trăiesc fericiți alături de partenerii lor, împlinindu-se împreună.

Pe parcursul cărții, am încercat să fiu realist, arătîndu-ți că nu poți să determini răspunsul pe care îl va da partenerul tău. Ești stăpîn doar al propriei inimi și ești responsabil doar pentru cuvintele și faptele tale. Ți-am arătat că idealul biblic îți recomandă să cauți reconcilierea. Trebuie să te înfățișezi lui Dumnezeu cu dorința sau cu refuzul tău de a urma acest ideal. Partenerul tău are aceeași responsabilitate. Alegerea ta pentru reconciliere nu îți garantează faptul că partenerul tău îți va răspunde cu aceeași monedă. Acesta este liber să aleagă.

### Ar trebui să nu accept divorțul?

Dacă partenerul tău cere divorțul, ai prea puține sau chiar nimic de cîștigat contestîndu-l. Într-o vreme, în majoritatea statelor[1] erau necesare dovezi ale eforturilor depuse pentru împăcare, înainte ca divorțul să fie pronunțat. Acest lucru nu mai e valabil acum. Mulți consilieri sînt de

[1] Americane. (*N. ed.*)



acord asupra faptului că eforturile de împăcare impuse au o utilitate limitată, fiindcă viața în comun presupune alegere și nu obligație. În majoritatea statelor, legile pentru divorț sînt foarte liberale, iar eforturile pentru contestarea divorțului aduc prea puține rezultate, în afară de cheltuieli de judecată.

Contestarea divorțului nu este decît o procedură legală prin care o parte caută să demonstreze că cealaltă nu are temeiuri pentru a divorța. Acest lucru era posibil atunci cînd legile statului nu acordau divorțul decît pe motive de demență, adulter sau abandon. Astăzi, însă, cînd practic toate statele au o variantă de lege a divorțului fără a avea nevoie de temeiuri, o astfel de acțiune nu face decît, cel mult, să întîrzie puțin procesul. Poți cere timp, iar unele state impun chiar o perioadă de cîteva luni de separare înainte de divorț, dar încercarea de a zădărnici divorțul este inutilă.

Poate părea nedrept ca, în cazul în care partenerul cere divorțul, tu să nu ai la dispoziție decît varianta de a accepta, dar aceasta este natura relațiilor umane. Nu putem obliga pe nimeni să ne fie prieten. Prietenia este o alegere reciprocă a doi oameni. Dacă unul dintre ei preferă să renunțe la acea prietenie, celălalt nu are posibilitatea de a schimba lucrurile. Căsnicia este cea mai intimă prietenie posibilă și necesită, la rîndul ei, o acțiune reciprocă.

Nu poți forța reconcilierea, deoarece, prin însăși natura ei, reconcilierea are nevoie de doi oameni. Divorțul, însă, care înseamnă literal „dezbinare", are nevoie doar de acțiunea unuia singur. Dacă un partener dorește reunirea, iar celălalt separarea, cel care dorește separarea are cuvîntul hotărîtor, deoarece reunirea este imposibilă fără acordul ambilor parteneri.

### Am nevoie de un avocat?

Divorțul nu desființează doar o relație sentimentală și fizică, ci și un contract legal. Fiecare stat are propriile legi

și regulamente privitoare la desfacerea contractului de căsătorie. În majoritatea cazurilor, va fi nevoie de un avocat pentru a interpreta legile și a coordona procesul. În 1969 statul California a instituit un proces tip care nu necesită avocat și nici înfățișare la tribunal pentru cuplurile fără copii care nu dețin proprietăți, sau ale căror posesiuni nu însumează 5.000 USD, și ale căror datorii nu depășesc suma de 2.000 USD. Această procedură simplă de divorț costă doar patruzeci sau cincizeci de dolari, cheltuieli de judecată. În următorii douăzeci de ani, alte patruzeci și șapte de state au urmat exemplul Californiei.[1] Astfel de legi pentru divorț care nu pretind temeiuri ale divorțului, împart de obicei proprietățile în mod egal ambilor soți, presupunînd că, în viitor, ambii vor lucra și se vor întreține singuri.

Cu trecerea timpului, legile divorțului fără temeiuri s-au dovedit a fi defavorabile femeilor și copiilor. La sfîrșitul anilor '80, statul California a făcut modificări pentru a corecta această nedreptate, și alte state au făcut sau fac modificări similare. Acum, temeiurile pot constitui un factor în împărțirea proprietății, în stabilirea pensiei alimentare pentru copii și desemnarea părintelui care să ia în îngrijire copilul. Deoarece legile diferă de la un stat la altul, majoritatea cuplurilor au nevoie de un avocat pentru a le clarifica aspectele juridice ale divorțului.

Soții au nevoie de avocați diferiți? Atunci cînd partenerul tău divorțează, avocatul acestuia îi reprezintă interesele sale. Dacă ați avut dificultăți în a cădea de acord asupra banilor, proprietăților sau copiilor, atunci veți avea cu siguranță nevoie de avocați diferiți. Dacă tu și partenerul tău puteți ajunge de comun acord asupra unui aranjament echitabil, atunci un avocat vă poate reprezenta pe amîndoi. Totuși, înainte de a opta pentru un avocat comun, îți recomand să mergi la biblioteca publică și să studiezi cîteva cărți care tratează aspectele juridice ale divorțului. Poți de asemenea să stai de vorbă cu prieteni care au trecut

[1] Michael J. McManus, *Marriage Savers* (*Cei ce salvează căsniciile*) Grand Rapids, Mich.: Zondervan, 1993, pag. 230.



prin experiența divorțului. Astfel vei avea o perspectivă mai realistă asupra unui aranjament echitabil.

Adesea, sentimentele noastre ne împiedică să ajungem la un aranjament satisfăcător. Ann Diamond, avocată specializată în divorțuri, a enumerat următoarele situații în care sentimentele afectează un aranjament corect:

- Partenerul respins, incapabil să accepte finalitatea separării, ar putea fi de acord cu aproape orice pretenție a celeilalte părți, în speranța că acel lucru va favoriza reconcilierea.
- O femeie obișnuită ca soțul ei să ia toate deciziile importante va continua să asculte sfaturile lui, cu toate că el a părăsit-o și nu mai este interesat de bunăstarea ei.
- Partenerul pasiv, care a suferit vreme îndelungată, va căuta adesea să își răscumpere, prin acel aranjament, toate nedeptățile pe care le-a suferit în trecut în acea relație, indiferent că el este responsabil pentru ele sau nu.
- Cînd despărțirea se petrece pe neașteptate, partenerul respins poate fi atît de traumatizat (de obicei femeia) încît nu este capabil să aprecieze în mod realist nevoile financiare ulterioare.
- Partenerul care dorește să încheie relația se poate simți atît de vinovat încît va încerca să compenseze situația, fiind extrem de generos în împărțirea proprietăților și în stabilirea unor plăți compensatorii nerealiste. Resentimentul care se va naște mai tîrziu nu va face decît să le provoace ambilor probleme.
- Deoarece partenerul respins poate fi prea deprimat pentru a face față unui stres suplimentar, acesta va fi de acord cu orice aranjament financiar doar pentru a scăpa de povara situației.
- Unul dintre soți se poate folosi de copii pentru a-l pedepsi pe celălalt și pentru a se răzbuna pe el pentru că a fost părăsit[1].

[1] Mel Krantzler, *Creative Divorce* (*Un divorț original*), New York: New American Library, 1975, pag. 220.

Atunci cînd sînt stabilite detaliile acestui aranjament, s-ar putea să ai nevoie nu numai de asistență juridică, ci și emoțională. Creștin fiind, nu vei vrea să te folosești de acest aranjament ca de un mijloc de a-ți pedepsi partenerul. Pe de altă parte, trebuie să îți înțelegi în mod realist nevoile și să faci ce e mai bine pentru copiii tăi.

### Ce se va întîmpla cu copiii?

Spune-le copiilor adevărul despre despărțire și despre divorțul iminent. Nu încerca să-i protejezi mințindu-i. În cele din urmă vor afla adevărul și își vor pierde încrederea în tine pentru că i-ai mințit. Spune-le copiilor ce s-a întîmplat cu căsnicia ta într-un mod simplu și fără a încerca să romanțezi situația. Ideal este ca ambii părinți să le comunice împreună copiilor decizia lor de a divorța. Asigură-i de dragostea ta și spune-le că nu ei sînt cauza divorțului tău. Dacă partenerul tău nu este dispus să fie alături de tine atunci cînd le vei comunica acest lucru copiilor, fă-o de unul singur, în speranța că partenerul tău va vorbi cu ei mai tîrziu.

Este extrem de important ca, în astfel de situații, copilul să simtă că îl iubești. Nevoia de a iubi și de a fi iubit este una dintre cele mai puternice nevoi pe care o resimte omul. În copilărie, nevoia de a fi iubit este în strînsă legătură cu sentimentul de siguranță al copilului. Fără iubire, copilul se va simți în nesiguranță din punct de vedere afectiv. Nu trebuie să pornești de la presupunerea că e suficient să îi spui copilului tău că îl iubești pentru ca el să se simtă iubit. În Noul Testament ni se spune să iubim nu doar cu vorba, ci și cu fapta (*I Ioan* 3, 18). Află ce anume îl face pe copilul tău să se simtă iubit. Unii copii preferă să stai lîngă ei și să le vorbești, alții au nevoie de lucruri mai speciale. Alți copii se simt iubiți atunci cînd le faci daruri neașteptate (metodă folosită de asemenea pentru a-i „exploata" pe părinți), în timp ce unii preferă să fie ținuți în brațe. Bineînțeles că, pe lîngă toate aceste gesturi, poți să le spui că îi iubești oricît de des vrei[1].



Ambii părinți trebuie să-și exprime dragostea față de copil într-un mod pe care copilul să-l înțeleagă. Dacă unul dintre părinți nu își exprimă dragostea față de copil, celălalt părinte nu poate suplini aceasta asigurîndu-l verbal pe copil că și părintele mai puțin iubitor, de fapt, îl iubește. Pentru copii, faptele sînt mai grăitoare decît cuvintele. Dragostea care se dovedește doar prin cuvinte este una meschină.

Dacă un copil îi spune mamei sale: „Nu-i așa că tata nu mă mai iubește?", atunci o mamă înțeleaptă trebuie să întrebe: „De ce spui asta, dragul meu?" După ce copilul își exprimă nemulțumirea, mama îl va întreba în continuare: „În ce fel ai vrea tu ca tatăl tău să-ți arate dragostea sa?" Răspunsul la această întrebare va fi comunicat tatălui, dar nu ca un reproș, ci cu un scop informativ. Aș vrea să-i spun tatălui sau mamei care a plecat: „Ai divorțat de partenerul tău. Nu divorța, te rog, și de copiii tăi. Ei au nevoie de dragostea ta."

O a doua nevoie afectivă a copilului este disciplina. Un copil are nevoie de limite bine stabilite pentru a se simți în siguranță. Uneori un părinte divorțat va încerca în mod inconștient să compenseze pierderea suferită de copil, fiind mai indulgent. Dacă îi vei satisface copilului tău fiecare dorință a sa, în curînd vei deveni sclavul lui, iar el va crește mare așteptîndu-se ca ceilalți să se poarte la fel. Problema cu „complexul prințului" (convingerea că toți ceilalți trebuie să te servească) este aceea că în societatea noastră nu există prea multe oportunități pentru prinți. Părintele care crește un „prințișor", crește un neadaptat.

Copilul tău are nevoie de siguranța restricțiilor. E cu atît mai bine dacă ambii părinți pot cădea de acord asupra unor modele elementare de comportament. Lucruri pre-

[1] Pentru mai multe informații privitoare la modul de a descoperi „limbajul primar al iubirii" copilului, citește capitolul 13 al cărții *Cele cinci limbaje ale iubirii* a lui Gary Chapman (traducere românească la editura Curtea Veche, 2000).

cum ora de culcare, timpul de studiu, orele și programele TV care pot fi urmărite, cantitatea de dulciuri permisă, orele de pian, bunele maniere la masă, pot fi stabilite de comun acord de niște părinți care iau în serios sarcina creșterii unui copil responsabil. Cînd în cele două locuri în care copilul locuiește, standardele sînt diferite, el se poate bucura de o mai mare libertate permisă de unul dintre părinți, dar va pierde sentimentul de siguranță pe care i-l dau limitările ferme. Dacă nu poți să cazi de acord cu partenerul tău asupra unor anumite condiții, păstrează cel puțin aceleași diferențe. Nu schimba tot timpul regulile. O astfel de inconsecvență îl frustrează emoțional pe copil.

O greșeală frecventă în cazul părinților divorțați este aceea de a permite ca propriile nevoi afective să guverneze comportamentul față de copii. De exemplu, un părinte poate face copilului cadouri extrem de scumpe pentru a-i cîștiga afecțiunea și pentru a-i satisface nevoia de a se simți iubit. Sau unul dintre părinți îl poate ponegri pe celălalt părinte în fața copilului pentru a-și alimenta ostilitatea față de acesta. O astfel de paradă a greșelilor celor doi părinți nu îl ajută cu nimic pe copil. Trebuie să ne analizăm acțiunile pentru a conștientiza care este scopul lor. Bunăstarea copilului trebuie să fie scopul obiectiv, prin prisma căruia trebuie să ne judecăm comportamentul.

În primele zile după despărțire, părintele care locuiește cu copilul trebuie să încerce să mențină cît mai neschimbat programul acestuia. Atunci cînd este posibil, părintele și copilul trebuie să rămînă în casa respectivă pentru cel puțin cîteva luni. Divorțul singur este suficient de traumatizant. Mutarea, despărțirea de prieteni, schimbarea școlii contribuie la alimentarea sentimentului de nesiguranță al copilului. Dacă mutarea este necesară, încearcă să menții neschimbate cît mai multe dintre obiceiurile vechi. Lucruri precum cititul poveștilor, jocurile, rugăciunile rostite împreună readuc senzația de familiar chiar și într-un loc străin.

Părintele care locuiește cu copilul ar trebui să accepte implicarea celuilalt părinte în viața acestuia. Majoritatea acordurilor de divorț stabilesc anumite orare pentru vizitarea copiilor. Este important să ne amintim că ambii parteneri sînt părinți și, deși rolurile s-au schimbat, relațiile acestora cu copiii trebuie să continue. Excepții apar atunci cînd unul dintre părinți este incapabil, din punct de vedere fizic sau emoțional, să aibă o relație constructivă cu copilul. Acest lucru se poate întîmpla din cauza unei dependențe de alcool sau droguri, agresiunii fizice sau abuzului sexual asupra copiilor sau problemelor mintale. În astfel de cazuri, părintele care locuiește cu copiii poate avea nevoie de sfatul unui avocat sau consilier pentru a ști cum să acționeze.



Prietenii, rudele sau familia bisericii se pot dovedi a fi de o valoare inestimabilă în cazul copiilor cu părinți divorțați. Bunicii pot servi drept model atunci cînd tatăl, din diverse motive, nu își poate petrece timp cu copiii. Mătușile și unchii sînt uneori dispuși să primească copiii pentru vizite prelungite. Prietenii ar putea petrece momente plăcute cu copiii, învățîndu-i o mulțime de lucruri. Din ce în ce mai multe biserici sînt pregătite să îi ajute pe părinții divorțați. În multe biserici sînt disponibile acum cărți, casete, consiliere personală, se organizează întîlniri și seminarii. Nu ezita să ceri ajutorul prietenilor și rudelor, dacă crezi că sînt capabili să ți-l acorde. Mulți dintre ei ar fi dispuși să o facă, dar nu îndrăznesc să ia inițiativa.

Traiul într-un cămin unde părinții sînt divorțați nu este ideal pentru copii, dar, la urma urmei, mare parte din viață e trăită într-un mediu care nu e tocmai cel ideal. Gîndește pozitiv. Exploatează la maxim ceea ce ai. Pune-ți mîna în mîna lui Dumnezeu, caută ajutor. Lasă dragostea lui Dumnezeu să te mîngîie și puterea Sa să te ajute să fii cel mai bun părinte divorțat posibil.

### Sînt liber(ă) să mă recăsătoresc?

Scopul acestei cărți nu este să ofere o expunere amplă a pasajelor biblice care tratează subiectele „divorț" și „recăsătorire". Sînt disponibile multe cărți excelente care pre-

zintă o analiză detaliată a acelor pasaje[1]. Biblia subliniază idealul divin: căsnicia monogamă pe viață. Ea vorbește despre divorț ca despre eșecul omului de a realiza idealul, dar nu spune prea multe despre o nouă căsnicie. George W. Peters, un reputat cunoscător al Noului Testament, spune: „Dumnezeul care propune cele mai înalte și cele mai nobile idealuri nu poate legaliza idealuri mai modeste și mai puțin nobile, dar El îi poate permite omului să trăiască și să acționeze la un nivel aproape de ideal"[2].

În cazul văduvelor sau văduvilor, Biblia nici nu poruncește, nici nu interzice recăsătorirea. Alegerea este lăsată pe seama individului, pentru ca acesta să hotărască ce este mai bine pentru el (*Romani* 7, 1–6; *I Corinteni* 7, 6–9; *I Timotei* 5, 14). Nici în cazul divorțului cauzat de adulter sau abandon, Biblia nu spune nimic despre recăsătorire. Peters remarcă:

> Nu există nimic în cuvintele lui Isus din *Matei* 5, 32 și 19, 1–9 care să interzică recăsătorirea celor divorțați din cauza adulterului. Cristos nici măcar nu face reflecții negative despre recăsătorire în astfel de cazuri. Nici în scrierile apostolilor (mai exact, Apostolul Pavel în *I Corinteni* 7, 15) nu există legislație care să spună că recăsătorirea credinciosului abandonat este un păcat.[3]

Astfel, se poate trage concluzia că în cazul divorțului datorat adulterului sau abandonului, Biblia nici nu condamnă nici nu recomandă recăsătorirea.

Totuși, divorțul poate să aibă loc pentru alte motive decît infidelitatea sexuală sau părăsirea. Odată cu apariția legilor pentru divorțul fără cauze, foarte multe divorțuri se

[1] Vezi Guy Duty, *Divorce and Remarriage* (*Divorț și recăsătorire*) Minneapolis: Bethany, 1967; și H. Wayne House, *Divorce and Remarriage: Four Christian Views* (*Divorț și recăsătorire: Patru aspecte creștinești*) Downers Grove, Ill.: InterVarsity, 1990.

[2] George W. Peters, *Divorce and Remarriage* (*Divorț și recăsătorire*) Chicago: Moody, 1970, pag. 21.

[3] Id., pag. 22.



pronunță pentru motive extrem de subiective, cum ar fi incompatibilitatea. Recăsătorirea celor divorțați din alte cauze decît adulterul sau abandonul constituie la rîndul ei un adulter, conform spuselor lui Cristos și ale Apostolului Pavel. (Vezi *Matei* 5, 32; 19, 9; *Marcu* 10, 11–12; *Luca* 16, 18; *I Corinteni* 7, 15.) Apostolul Pavel spune în *Epistola Întîi către Corinteni* 7, 10–11: „Iar celor ce sînt căsătoriți, le poruncesc, nu eu, ci Domnul: Femeia să nu se despartă de bărbat! Iar dacă s-a despărțit, să rămînă nemăritată, sau să se împace cu bărbatul său; tot așa, bărbatul să nu-și lase femeia."

Deși posibilitatea divorțului este recunoscută, ea nu este niciodată încurajată în Scriptură. Recăsătorirea, poate cu excepția cazurilor cînd divorțul a fost motivat de infidelitate sau abandon, este întotdeauna considerată un adulter. Se ridică imediat întrebarea: Nu poate fi iertat adulterul? Răspunsul este în mod clar da. Dacă există o spovedanie autentică a păcatului, adulterul poate fi iertat. Iertarea, însă, nu șterge toate urmările păcatului. Mii de cupluri iertate vor depune mărturie despre cicatricile care nu vor dispărea niciodată complet.

Ar trebui să te recăsătorești? De ce să nu lași întrebarea aceasta deoparte pînă cînd n-ai făcut toate eforturile posibile ca să te împaci? Dacă împăcarea este imposibilă — dacă divorțul este finalizat, dacă partenerul tău s-a recăsătorit sau a fost infidel și refuză orice încercare de reconciliere — poți să iei în considerare posibilitatea de a te recăsători. Dar nu te grăbi. Majoritatea consilierilor sînt de acord asupra faptului că durează cam doi ani pînă cînd trauma emoțională a divorțului este depășită. Cea mai frecventă greșeală este recăsătorirea prematură. Acest lucru explică probabil faptul că rata divorțurilor în cazul celei de-a doua căsătorii este mai mare decît în cazul primei căsătorii. Ia-ți mai mult timp pentru a te pregăti pentru a doua căsnicie. Unitatea va fi mai greu de realizat din cauza frustrărilor și amintirilor pe care le aduci cu tine în cea de-a doua căsnicie. Redescoperă-te pe tine însuți înainte de a te grăbi să te recăsătorești.

**Îndrumări pentru împlinire**

1. Dacă partenerul tău insistă să divorțeze și refuză să facă orice încercare pentru a se împăca, cere-I lui Dumnezeu să-ți dea putere și înțelepciune ca să poți accepta această decizie.
2. Lasă ușa reconcilierii deschisă și roagă-te lui Dumnezeu să continue să îl îndemne și să-l sfătuiască pe partenerul tău.
3. Apelează la sfatul unui avocat, consilier, preot sau la un prieten, pentru a găsi răspunsuri la întrebările tale.
4. Caută să fii cinstit în ce privește partajul.

# 12

# Înfruntarea cu curaj a viitorului

Contrar stării tale prezente, viitorul poate fi luminos. Planurile pe care le are Dumnezeu pentru tine sînt bune: „Pentru că numai Eu știu gîndul ce-l am pentru voi, zice Domnul, gînd bun, nu rău, ca să vă dau viitorul și nădejdea." (*Ieremia* 29, 11)

Greșelile trecutului nu trebuie să-ți distrugă speranța pentru viitor. Dacă tu hotărăști, poți să descoperi fericirea unei căsnicii renăscute, dar la un nivel mult mai înalt. Comunicarea și înțelegerea reciprocă se pot dovedi mult mai profunde decît au fost vreodată. Pe măsură ce uiți trecutul, regăsești sentimentele, înțelegerea, înveți să iubești, poți afla împlinire în căsnicia ta. Acestea nu sînt vise imposibile. Ele au devenit realitate pentru sute de cupluri care s-au angajat să meargă împreună pe drumul reconcilierii.

Am încercat să fiu realist cînd am descris procesul refacerii căsniciei. Nu este un proces simplu. Va fi dureros să-ți asculți partenerul atunci cînd își va mărturisi cu sinceritate sentimentele care s-au cristalizat de-a lungul anilor. Vei avea tendința să te aperi și să negi faptul că nu ai fost în stare să-i satisfaci dorințele și nevoile. Vei vedea clar greșelile celuilalt, în timp ce ale tale ți se vor părea nesemnificative. Este greu să recunoști că și tu ai greșit față de partenerul tău.

Atunci cînd amîndoi veți înțelege greșelile pe care le-ați făcut și veți căuta să le îndreptați, veți fi martorii unei împliniri personale fără precedent. Unele dintre lucrurile ca-

re ți-au displăcut la tine de-a lungul anilor pot fi schimbate. Nu ești sclavul obiceiurilor vechi. Iar pe măsură ce vei constata că devii o persoană iubitoare și atentă, așa cum îți doreai să fii, vei prinde curaj. La fel, schimbările pozitive pe care le vei remarca la partenerul tău nu vor face decît să te bucure.

Astfel de schimbări nu pot avea loc fără ajutorul lui Dumnezeu. Amîndoi trebuie să vă întoarceți fața către Dumnezeu, altfel decît înainte. Dacă nu ai făcut-o pînă acum, ai putea să-L chemi pe Cristos în viața ta. Isus a murit ispășind pedeapsa pentru păcatele tale trecute. Dumnezeu vrea să ierte. El nu îți va reproșa trecutul tău, dacă tu îl vei primi pe Cristos ca pe Mîntuitorul tău. Duhul Sfînt va trăi cu tine și îți va da puterea să faci schimbările necesare în viața ta. Cu ajutorul Lui, vei fi în stare să realizezi lucruri la care nici nu ai fi visat. Întreaga ta viață se poate schimba, iar tu îi vei ajuta, la rîndul tău, pe alții.

Vreau să îți propun să faci toate aceste lucruri: să primești iertarea de la Dumnezeu, să-I deschizi lui Cristos ușa ca să intre în viața ta și, de mînă cu Dumnezeu, să înaintezi către împlinirea lucrurilor pe care ți le-am sugerat în această carte. Nu vei regreta niciodată încercarea de a face ceea ce, în ochii lui Dumnezeu, este cel mai bine.

Așa cum am încercat să-ți spun pe parcursul cărții, eforturile tale nu îți garantează salvarea căsniciei. Partenerul tău e liber să respingă toate încercările tale. Dacă, după ce ai depus toate eforturile posibile ca să te împaci, partenerul tău refuză reconcilierea, ce îți rămîne de făcut? Tu rămîi mînă în mînă cu Cristos. Acesta e un lucru bun. Vei fi eliberat de conștiința vinovăției pentru greșelile trecute, pentru că te-ai spovedit lui Dumnezeu și partenerului tău. Vei avea satisfacția de a fi căutat reconcilierea. Relația ta cu Dumnezeu va fi esențială și se va împlini zi după zi. Vei ajunge să îți apreciezi calitățile și să îți accepți defectele. Te vei găsi pe un drum care duce la dezvoltare personală și împlinire. Dumnezeu nu te va face pe tine responsabil pentru decizia partenerului tău. Nu ești responsabil decît pentru propriile fapte și atitudini.



Dacă reconcilierea nu este posibilă, nu te gîndi că lucrarea lui Dumnezeu pentru tine e încheiată. Dumnezeu ți-a dat un dar și te-a chemat să slujești în familia Lui. El vrea ca viața ta să fie folosită în scopuri pozitive și vrea ca toate nevoile tale să fie împlinite (*Filipeni* 4, 19). Nu spune: „Nu voi putea niciodată să fiu fericit fără partenerul meu." Dacă acesta nu se va întoarce la tine, Dumnezeu va avea grijă să te conducă din valea disperării către muntele fericirii. Dumnezeu nu te-a părăsit. Fericirea ta nu depinde de comportamentul partenerului tău, ci de răspunsul tău pentru Dumnezeu și pentru viață. „Toate le pot întru Hristos, Cel care mă îmbracă cu putere." (*Filipeni* 4, 13) „Căci Dumnezeu este Cel ce lucrează în voi și ca să voiți și ca să săvîrșiți, după a Lui bunăvoință." (*Filipeni* 2, 13)

Cel mai nobil scop al vieții este acela de a urma zilnic calea arătată de Dumnezeu. Dumnezeu nu îți va arăta numai drumul pe care să mergi, ci îți va da și puterea pentru a face pașii necesari. El va apela la prieteni, cărți, casete și la biserică pentru a te ajuta. În acele momente cînd nimeni nu va fi acolo să te ajute, El te va asigura de prezența Lui. Așa cum spune David: „Cunoscute mi-ai făcut căile vieții; umplea-mă-vei de veselie cu fața Ta, și la dreapta Ta de frumuseți veșnice mă vei sătura." (*Psalmii* 15, 11)

Scriitorul de imnuri Haldor Lillenas vorbea despre fericirea neasemuită a cuiva care se dăruiește Domnului atunci cînd scria:

> Am aflat o pace adîncă, pe care n-am mai cunoscut-o niciodată,
> Și o bucurie pe care lumea asta nu ți-o poate da,
> De cînd mi-am încredințat trupul și sufletul
> Bunului meu Dumnezeu![1]

În adîncul sufletului, nimeni nu ne poate distruge vreodată pacea adîncă dată de recunoașterea lui Dumnezeu

[1] Haldor Lillenas, „My Wonderful Lord" („Minunatul meu Dumnezeu"), Lillenas Publishing Company, 1938.

ca Părinte. Nimic nu ne poate oferi mai multă siguranță. Nici o relație umană nu poate să țină locul nevoii noastre de a ne împărți viața cu Domnul. În schimb, El ne vă călăuzi către dezvoltarea unor relații umane în care să iubim și să fim iubiți.

### Puterea alegerii

Viitorul trebuie să fie cea mai luminoasă parte a vieții tale. Nu-l distruge, lăsînd sentimentele tale să te adîncească într-o depresie grea. Nu lăsa ca amărăciunea să îți pervertească spiritul. Nu te consuma într-o atitudine de autocompătimire. Nu-ți alunga prietenii refuzîndu-le mereu ajutorul sau derulînd la nesfîrșit povestea ta nefericită. Biblia e plină de exemple ale celor care au avut cele mai mari reușite tocmai după ce au suferit pierderi grele.

Dacă urmezi calea autodistrugerii, vei sfîrși într-o criză emoțională. Îți vei face viața cu adevărat insuportabilă transformînd fiecare zi într-o reamintire a trecutului. Sau, poți spune odată cu cîntărețul de psalmi: „Aceasta este ziua pe care a făcut-o Domnul, să ne bucurăm și să ne veselim întru ea." (*Psalmii* 117, 24) Poate că nu ești în stare să te bucuri gîndindu-te la trecut sau chiar la situația ta actuală, dar poți să te bucuri că Dumnezeu ți-a dat puterea să folosești ziua aceasta pentru binele tău. Cînd o vei face, te vei veseli.

Nu încerca să trăiești astăzi cît pentru tot viitorul tău. Isus a amintit cît e de important să te bucuri de fiecare zi: „Deci, nu duceți grijă, spunînd: Ce vom mînca, ori ce vom bea, ori cu ce ne vom îmbrăca? Că după toate acestea se străduiesc păgînii; că știe Tatăl vostru cel ceresc că aveți nevoie de toate acestea. Căutați mai întîi împărăția lui Dumnezeu și dreptatea Lui și toate acestea se vor adăuga vouă. Nu vă îngrijiți de ziua de mîine, căci ziua de mîine se va îngriji de ale sale. Ajunge zilei răutatea ei." (*Matei* 6, 31–34) Vei fi probabil de acord cu faptul că ai astăzi suficientă răutate căreia să-i faci față. Așadar, nu-ți petrece



ziua de azi îngrijindu-te de problemele care ar putea să apară mîine. Folosește timpul pentru a rezolva problemele pe care le ai acum.

Ce-aș putea face astăzi ca să-mi îmbunătățesc situația? Pentru ce am nevoie să mă rog astăzi? Cu cine trebuie să vorbesc astăzi? Ce fapte trebuie să fac astăzi? Răspunsurile la aceste întrebări vor duce la o acțiune constructivă în această zi. Singura ta responsabilitate față de Dumnezeu este să faci tot ce poți face astăzi. Nu poți să schimbi trecutul. Viitorul este nesigur. Dumnezeu ți-a încredințat doar prezentul, și tot ce așteaptă El de la tine este să folosești cu înțelepciune ziua de azi. Nu poți să-ți îndrepți toată viața într-o zi. Începe prin a clarifica o porțiune. Alege acea porțiune care ți se pare acum cea mai importantă.

### Planificarea cotidiană

Am descoperit că este foarte util să-mi planific fiecare zi înainte de a o începe. La urma urmei, asta e viața. Cînd îmi planific timpul, îmi planific viața. Fiecare oră este o parte a vieții mele. Călăuzit de Dumnezeu, sînt responsabil de felul în care o folosesc. Așadar, la începutul fiecărei zile, iau în mînă creionul și hîrtia și îl rog pe Dumnezeu să-mi limpezească gîndurile în timp ce-mi planific ziua. Enumăr toate lucrurile care cred că trebuie făcute în acea zi: telefoane pe care trebuie să le dau, scrisori pe care trebuie să le scriu, vizite pe care trebuie să le fac, cărți și reviste pe care trebuie să le citesc, lucruri pe care trebuie să le cumpăr, locuri unde trebuie să merg, informații pe care trebuie să le găsesc, activități pe care trebuie să le desfășor. Odată ce toate acestea sînt enumerate, îl rog pe Dumnezeu să mă ajute să hotărăsc care sînt cele mai importante. Iau lista de la capăt și o ordonez după importanța fiecărei probleme.

Încep apoi prin a face cel mai important lucru, sau, dacă el trebuie să se încadreze într-un anumit orar, îmi notez mai întîi acea oră în programul meu. Apoi trec la proble-

ma numărul doi. Poate că nu voi reuși să rezolv toate problemele de pe listă, dar cel puțin le voi rezolva pe cele mai importante. Pe celelalte le voi putea trece pe lista de mîine, dacă ziua de mîine va veni.

Acest gen de planificare și acțiune ne ajută să realizăm în fiecare zi maximum posibil. Cel mai mare dușman al succesului în viață este lenea sau apatia manifestată față de timpul propriu. Dacă nu faci altceva decît să stai și să te uiți la televizor, așteptînd să se întîmple ceva, viața ta va fi irosită. Dacă stai și te autocompătimești, s-ar putea ca și peste zece ani să faci același lucru. Dacă, însă, exploatezi la maxim ziua de azi și apoi celelalte, vei împlini voința lui Dumnezeu în viața ta.

Ești responsabil de ceea ce faci cu viața ta. Nimeni altcineva nu-și poate lua această responsabilitate. Le poți reproșa altora nefericirea ta, dar acesta este un reproș nefondat. Dumnezeu nu te va face responsabil de ceea ce alții au făcut sau n-au făcut pentru tine. El te va face responsabil doar pentru viața ta. Nu poți influența acțiunile celorlalți, dar poți hotărî cum să reacționezi la ele. Nu trebuie să fii grosolan doar pentru că altcineva te-a jignit. Poate că nu vei fi în stare să îți supraveghezi reacția de moment, dar ești cu siguranță capabil să îți supraveghezi comportamentul. Planifică-ți viața și respectă acel plan.

Asigură-te că l-ai inclus pe Dumnezeu în planul tău. Ai putea începe să-ți planifici fiecare zi cu cuvintele poetului:

Isuse, Mîntuitorule, călăuzește-mă
Pe marea zbuciumată a vieții;
În față-mi se bat valuri neștiute,
Ascunzîndu-mi stînci și vîrtejuri primejdioase;
Îndrumă-mă și îndreaptă-mă către tine;
Isuse, Mîntuitorule, călăuzește-mă.[1]

[1] Edward Hopper, „Jesus, Saviour, Pilot Me" („Isuse, Mîntuitorule, călăuzește-mă").



Aceste versuri ar putea să exprime sentimentele tale atunci cînd te găsești în fața viitorului nesigur. Dumnezeu îți cunoaște sentimentele și nu te condamnă pentru ele. Dar El așteaptă ca tu să dai tot ce poți în viață, în ciuda sentimentelor tale. Planifică-ți timpul și luptă cu sentimentele tale, dacă e nevoie, pentru a împlini lucrurile care trebuie împlinite astăzi. S-ar putea ca la sfîrșitul zilei să fii epuizat, dar vei avea satisfacția de a fi făcut ceva constructiv. Pe măsură ce trece timpul, te vei simți din ce în ce mai puțin o victimă a circumstanțelor. Vei ajunge să îți demonstrezi ție că, prin ajutorul lui Dumnezeu, viața ta poate fi constructivă și împlinită.

### Citește ca să afli cum să-ți mențiii sănătatea

Fie că vei putea merge pe calea reconcilierii, fie că vei fi nevoit să accepți un divorț, citirea unor cărți bune îți poate fi de un ajutor enorm atunci cînd vrei să trăiești viața la cote maxime. Poți să nu fii de acord cu tot ce citești, dar poți să cauți sugestii practice care îți pot fi utile în urmărirea scopurilor pe care ți le-ai propus. Dumnezeu nu ne-a lăsat să ne descurcăm fără de călăuze. Cărțile scrise dintr-o perspectivă biblică te pot ajuta să găsești calea lui Dumnezeu.

Amintește-ți, nu este suficient să citești. Trebuie să aplici acele adevăruri în viață. Va fi nevoie poate să aduci schimbări radicale în comportamentul și modul tău de a gîndi. Dacă va fi așa, vei avea de partea ta toată puterea lui Dumnezeu.

## Îndrumări pentru împlinire

1. Începe de astăzi să îți planifici viața. Enumeră lucrurile pe care trebuie să le faci astăzi.

**Lucruri care trebuie făcute..... astăzi**

Data _____

| Ordinea importanței | | Bifate |
|---|---|---|
| ___O___ | | ☐ |
| ___O___ | | ☐ |
| ___O___ | | ☐ |
| ___O___ | | ☐ |
| ___O___ | | ☐ |
| ___O___ | | ☐ |
| ___O___ | | ☐ |
| ___O___ | | ☐ |
| ___O___ | | ☐ |
| ___O___ | | ☐ |

2. Numerotează activitățile în ordinea importanței, punînd numărul 1 în dreptul celei pe care o consideri a fi cea mai importantă, numărul 2 în dreptul celei care este a doua ca importanță, și așa mai departe.
3. Odată ce ai dus la bun sfîrșit o anumită acțiune, bifeaz-o în partea dreaptă a listei.

BIBLIOTECA
PANAIT ISTRATI
BRĂILA



# *Cuprins*

Mulțumiri ..... 7

Introducere ..... 9

*1. Ce s-a întîmplat cu visul nostru?* ..... 11

*2. Luarea unei inițiative constructive* ..... 19
Sentimentele, atitudinile și acțiunile ..... 19
„Celălalt" ..... 22
Întîlnirile pe timpul despărțirii ..... 27
Acorduri legale ..... 29

*3. Propria evoluție pe timpul despărțirii* ..... 32
Sentimentele de inferioritate ..... 32
Sentimentele de superioritate ..... 36
Înțelegerea personalității ..... 37
Acceptarea lucrurilor ce nu pot fi schimbate ..... 40
Descoperirea posibilităților de evoluție ..... 41

*4. Dezvoltarea relației tale cu Dumnezeu* ..... 43
Fă față eșecului ..... 45
Învață să comunici ..... 48
Alege să te supui ..... 50
Cîntă Domnului ..... 51
Întîlnește-te cu alți creștini ..... 52

*5. Dezvoltarea relației cu partenerul* ..... 56
Arta spovedaniei ..... 57
Puterea rugăciunii ..... 60
Învață să iubești ..... 60

*6. Iubirea la distanță* ..... 65
Răbdarea ..... 65
Blîndețea ..... 66
Evitarea invidiei ..... 68

Umilința ..... 69
Curtoazia ..... 69
Altruismul ..... 70
Uitarea trecutului ..... 71
Încrederea ..... 72
Speranța ..... 73

*7. Iubirea aspră* ..... 76
Trei niveluri ale confruntării ..... 77
Despărțirea ca dovadă de iubire ..... 79
Iubirea aspră a lui Dumnezeu ..... 81
Cum reacționăm în fața comportamentului inacceptabil ..... 83

*8. Cum voi face față singurătății?* ..... 86
Singurătatea socială ..... 90
Singurătatea afectivă ..... 92

*9. Cum voi face față amărăciunii mele?* ..... 97
Iertarea eliberatoare ..... 100
Pericolul răzbunării ..... 101

*10. Dacă partenerul tău se întoarce* ..... 104
Varianta întoarcerii ..... 105
Pași către împăcare ..... 107
Cînd amîndoi sînt de acord ..... 109

*11. Dacă partenerul tău cere divorțul* ..... 115
Ar trebui să nu accept divorțul? ..... 116
Am nevoie de un avocat? ..... 117
Ce se va întîmpla cu copiii? ..... 120
Sînt liber(ă) să mă recăsătoresc? ..... 123

*12. Înfruntarea cu curaj a viitorului* ..... 127
Puterea alegerii ..... 130
Planificarea cotidiană ..... 131
Citește ca să afli cum să-ți menții sănătatea ..... 133

Curtea veche

CURTEA VECHE PUBLISHING
arh. Ion Mincu 11, București
tel./fax: (01) 222 57 26, 222 47 65;
e-mail: arsene@rnc.ro; internet: www.curteaveche.ro

# Talon de comandă

Curtea Veche vă oferă prin acest talon cărți cu reducere de 15% și taxe poștale gratuite. Completați căsuța corespunzătoare titlului pe care doriți să-l comandați cu numărul de exemplare dorite, indicați apoi datele dumneavoastră și trimiteți talonul pe adresa editurii. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.

**Editura își rezervă dreptul de a modifica prețurile cărților.**

COLECȚIA CĂRȚI CHEIE

| | AUTOR | TITLU | PREȚ (redus) |
|---|---|---|---|
| ☐ | Dale Carnegie | Secretele succesului | 55.000 |
| ☐ | Napoleon Hill | De la idee la bani | 55.000 |
| ☐ | David J. Schwartz | Puterea magică a gîndului | 55.000 |
| ☐ | John Chaffee | O călăuză sigură | 55.000 |
| ☐ | Walter Anderson | Curs practic de încredere | 55.000 |
| ☐ | David Reuben | Tot ce ai vrut să știi despre sex* * Dar ți-a fost teamă să întrebi™ | 55.000 |
| ☐ | Maxwell Maltz | Psihocibernetica | 55.000 |
| ☐ | Norman Vincent Peale | Forța gîndirii pozitive | 55.000 |
| ☐ | Steven K. Scott | Pași simpli către vise imposibile | 55.000 |
| ☐ | Les Giblin | Arta dezvoltării relațiilor interumane | 55.000 |
| ☐ | Henriette Anne Klauser | Notează și acționează | 55.000 |
| ☐ | William Glasser | Cum să alegem fericirea | 55.000 |
| ☐ | Zig Ziglar | Putem crește copii buni într-o lume negativă! | 55.000 |
| ☐ | Dale Carnegie | Lasă grijile, începe să trăiești | 55.000 |
| ☐ | Alan Loy McGinnis | Importanța prieteniei | 55.000 |
| ☐ | Gary Chapman | Cele cinci limbaje ale iubirii | 55.000 |
| ☐ | Zig Ziglar | Dincolo de vîrf | 55.000 |